

ادام کامبل

اطلس جامع تمرینات بدنسازی

دکتر نادر رهنما
(استاد تمام دانشگاه اصفهان)
جعفر کتابچی
ساسان موسوی


منتدى إقراء الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

اطلس جامع
تمرینات بدنسازی

■ ادام کامبل

■ دکتر نادر رهنما استاد دانشگاه اصفهان
■ جعفر کتابچی
■ ساسان موسوی



ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳
ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی انتشارات حتمی

www.HatmiSS.ir

HATMI PUBLICATION انتشارات حتمی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا]

[عنوان کتاب: اطلس جامع تمرینات بدنسازی]

[مولف: ادام کامبل]

[ترجمه: دکتر نادر رهنما، جعفر کتابچی، ساسان موسوی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] +[لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] +[تلفن. ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس. ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه(sms). ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: http.//www. HatmiSS. ir]

سرشناسه: کمبل، آدام Campbell, Adam

عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع تمرینات بدنسازی

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۴.

شابک: ۲-۰۷۴-۳۵۵-۶۰۰-۹۷۸

مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است

شناسه افزوده: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ - ، مترجم

شناسه افزوده: کتابچی، جعفر، ۱۳۷۰ - ،مترجم.

شناسه افزوده: موسوی، ساسان، ۱۳۵۰ -

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۷۴۶۳۵

فهرست مطالب

مقدمه مولف

همه‌ی افراد آگاهند که نمی‌توان یک شبه بدن را دگرگون ساخت، اما اگر بر اصولی که در این کتاب آمده، پایبند باشید، می‌توانید بدنتان را برای تمامی عمر متحول سازید. شروع این کار زمان زیادی نمی‌برد و می‌توانید نتیجه‌ی آن را به سرعت مشاهده کنید. حتی مشاهده‌ی نتیجه‌ی آن یک ماه هم طول نمی‌کشد. تنها با گذشت ۴۱ روز متوجه تفاوت‌های در بدن خود خواهید شد. تمامی چیزهایی که نیاز دارید، از برنامه‌ی تمرین گرفته تا برنامه‌ی تغذیه‌ای در این کتاب موجود می‌باشد.

مشاهده می‌کنید که دستیابی به نتایج مورد نظر کار آسانی است. برای مثال، چنانچه قصد داشته باشید تا چربی‌های ناحیه نشیمنگاه خود را آب کنید، با استفاده از برنامه ۴ هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی دنیا موجود در این کتاب می‌توانید هر هفته حدود ۹۰۰ تا ۱۳۵۰ گرم چربی بسوزانید. این کار باعث کوچک شدن سایز دور کمر شما هر ۱۴ روز یک بار می شود. تنها با یک ماه پیروی از این برنامه می‌توانید سایز شلوار خود را از ۳۸ به ۳۶ برسانید.

محققان دانشگاه کانکتیکات آمریکا نشان دادند که در هر ماه می‌توانید تا ۴۵۳۰ گرم از چربی‌های بدنتان را بدون احساس گرسنگی و یا محروم کردن خود از غذاها بسوزانید. در این مطالعه دانشمندان مشاهده کردند که این امر با ترکیب رژیم غذایی و تمرینات صحیح امکان پذیر است. در حقیقت بسیاری از برنامه‌های تغذیه‌ای و تمرینی این کتاب بر پایه‌ی اصول علمی بنا نهاده شده است.

مزایای این کتاب تنها منحصر به چگونگی تسریع در آب شدن چربی نمی‌باشد، بلکه محققان دریافتند افرادی که از برنامه‌ی عضله سازی پیروی کردند، توانستند هفته‌ای ۴۵۰ گرم وزن کسب کنند. البته نتایج متنوع‌اند ولی برنامه‌های تغذیه‌ای و تمرینی این کتاب راهکارهای بسیار مفید و مؤثری در کسب سریع نتایج مورد انتظار و بهبود کارائی افراد می‌باشد.

برای نائل شدن به نتایج سریع و رفع معضلات ناشی از زندگی بی تحرکی امروز، برنامه‌های متنوع خوبی در این کتاب طراحی شده‌اند. شما می‌توانید هر کدام از این برنامه‌های تمرینی را حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه و کمتر از یک ساعت در روز انجام دهید. همچنین می‌توانید از برنامه‌ی تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای استفاده کنید. تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای تمریناتی نیستند که نصف تمرینات ۳۰ دقیقه‌ای سود داشته باشند، بلکه دانشمندان این تمرینات را به گونه‌ای طراحی کرده‌اند تا حداکثر سود را در پی داشته باشند، لذا توصیه می‌شود به جای تمرینات طولانی مدت می‌توانید این تمرینات را انجام دهید.

با انجام تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای شگفت زده خواهید شد. محققان دانشگاه کانزاس دریافتند که تمرینات کوتاه مدت می‌تواند قدرت افراد

مبتدی را دو برابر کرده و همچنین از لحاظ روانی نیز مفید باشد. همچنین این رویکرد باعث افزایش چربی سوزی پس از تمرینات نیز می‌شود. با این برنامه بدن در ۲۳ ساعت و ۴۵ دقیقه‌ی پس از انجام تمرینات و حتی هنگامی که شما در خواب به سر می‌برید، وارد مرحله‌ی چربی سوزی می‌شود. علاوه بر برنامه ۱۵ دقیقه‌ای، از نکات برجسته دیگر این کتاب، ارائه برنامه‌های تمرینی مفیدی است که توسط بهترین مربیان تمرینی دنیا برای هر چه سریع‌تر رسیدن به اهداف، طراحی شده‌اند.

برای مثال، اگر تا به حال تمرین با وزنه انجام نداده‌اید، باید از برنامه‌ی "بازگشت به خوش اندامی" جو دادول استفاده کنید. جو این برنامه را برای ورزشکاران حرفه‌ای از قبیل ستاره‌های لیگ ملی بسکتبال آمریکا، یعنی تون مورفی و مایک دونلوی طراحی کرده است و استراتژی وی برای طراحی این برنامه رسیدن فرد به چربی سوزی، عضله سازی و بهبود فاکتورهای مرتبط به سلامتی بوده است.

اگر می‌خواهید عضلات شش تکه‌ی شکمی داشته باشید، برنامه‌ی نهایی چربی سوزی به شما کمک خواهد کرد که چربی‌هایی دور شکم را بسوزانید. این برنامه توسط "بیل هارتمن"، مربی تمرینات قدرتی مجله تندرستی مردان و فیزیکال تراپیست‌ها طراحی شده است. این برنامه کاملاً بر پایه‌ی تحقیقات جدید در رابطه با چربی سوزی می‌باشد. ست‌ها، تکرارها و استراحت های این برنامه با توجه به توانایی بدنی شما طراحی شده‌اند تا بتوانید از شر چربی‌های اضافی خلاص شوید.

اگر می‌خواهید بدنی مانند بدن ورزشکاران داشته باشید؟ از برنامه‌ی " بهترین تمرینات ورزشی" مایک بویل، مربی تمرینات قدرتی استفاده کنید. این برنامه برای ورزشکاران نخبه تیم‌های آمریکا طراحی شده است که نه تنها در بهبود اجرا، بلکه جهت پیشگیری از آسیب‌ها نیز مفید و موثر می‌باشد.

در برنامه‌ی پرس بزرگ روی نیمکت، مربی پاورلیفتینگ کلاس جهانی دیو، به شما نشان می‌دهد که چگونه تنها در ۸ هفته، حدود ۲۲ کیلوگرم به میزان وزنه ی پرس خود اضافه کنید.

علاوه بر برنامه‌های فوق در این کتاب برنامه‌هایی تمرینی دیگری نیز خواهید یافت. این برنامه‌ها شامل برنامه بهبود پرش عمودی، برنامه‌ی جشن، برنامه‌ی آماده سازی ساحلی، برنامه صرفه‌جویی در زمان، بهترین برنامه برای سالن‌های بدنسازی شلوغ، بهترین تمرینات با وزن بدن و ... (که می‌توانید با استفاده از آنها چربی سوزی و عضله سازی را در هر زمان و هر مکان انجام دهید) می‌باشد.

ادام کامبل مدیر مرکز تندرستی مردان و برنده‌ی جایزه‌ی بهترین نویسنده‌ی مجلات ملی آمریکا است. آدام کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و دارای مدرک معتبر مربیگری تمرینات قدرتی و بدنسازی می‌باشد و در برنامه‌ی تلویزیونی صبح بخیر آمریکا و چندین برنامه دیگر تلویزیونی نیز حضور دارد.

مقدمه مترجمین

آغاز سخن به نام یزدان   تا نیک رسد سخن به پایان

امروزه نقش موثر و سازنده فعالیت‌های بدنی بر دستگاه‌های مختلف بدن بر کسی پوشیده نیست. خوشبختانه فعالیت‌های بدنی چه در بعد پیشگیری از آسیب‌ها، اختلالات و ناهنجاری‌های پوسچرال و چه از نقطه نظر بازتوانی بعد از آسیب‌ها و بازگشت به ورزش و زندگی روزمره، بسیار حائز اهمیت و شایان توجه است. بطوری که امروزه در جهان تعداد بسیار زیادی از آحاد جامعه اعم از ورزشکاران حرفه‌ای، آماتور و سایر افراد به فعالیت‌های بدنی می پردازند و نقش مفید آن را باور دارند. تحقیقات اخیر نشان داده که بالا بودن آمادگی جسمانی در میانسالی حتی می‌تواند پیری مغز را در کهنسالی به تاخیر بیندازد.

فارغ از جنس، سن، شغل و نوع رشته ورزشی تقریبا تمامی افراد جهت افزایش آمادگی بدنی خود نیازمند اجرای تمرینات بدنسازی هستند. گواه این مهم حضور بخش اعظمی از افراد جامعه در باشگاه‌های بدنسازی است. در این میان آنچه حائز اهمیت است طراحی و تجویز برنامه‌های متناسب با اهداف و ویژگی‌های ساختاری و فیزیولوژیکی افراد می‌باشد. جهت نیل به این مهم خوشبختانه برای اولین بار اطلس جامع تمرینات بدنسازی توسط یکی از نویسندگان معروف آمریکایی "ادام کامبل" به رشته تحریر در آمده است. این کتاب که یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌ها در آمریکا می‌باشد از ۱۵ فصل تشکیل شده است که به نوبه خود تنها و جامع‌ترین کتاب بدنسازی در حال حاضر در جهان به شمار می‌رود. در فصل اول و دوم کتاب در مورد معجزه تمرینات با وزنه و سوالات مربوطه مطالب ارزشمندی بیان شده است و بدنبال آن در فصل سوم برنامه بی نظیر ۴ هفته ای غذایی برای کاهش وزن ارائه شده است. در فصول چهارم تا یازدهم برنامه‌های مصور تمرینات بدنسازی برای عضلات مختلف بدن و در فصل دوازدهم تمرینات گرم کردن، فصل سیزدهم تمرینات برای همه اهداف و نهایتا تمرینات قلبی – عروقی و رازهای تغذیه‌ای نیز در فصول چهاردهم و پانزدهم ارائه شده است.

شایان ذکر است که کتاب اطلس تمرینات بدنسازی با ۶۱۹ تمرین مصور عالی، حاوی بیش از ۱۰۰ تمرین برای عضلات ناحیه مرکزی بدن، ۷۴ تمرین عضلات دوسر بازویی، سه سر بازویی و ساعد، ۶۴ تمرین جهت عضلات ناحیه سینه، ۱۰۳ تمرین برای عضلات پشت، ۴۰ تمرین عضلات شانه، ۹۹ تمرین برای عضلات چهارسررانی و ساق پا و ۶۲ تمرین برای عضلات ناحیه نشیمنگاه و همسترینگ می‌باشد. مطالعه این اثر ارزشمند را برای تمامی افرادی که خواهان بدنی سالم، با نشاط و عمری طولانی می‌باشند و همچنین بدنسازان، مربیان آمادگی

جسمانی و بدنسازی باشگاه‌ها، دانشجویان و اساتید رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و دست اندرکاران پزشکی تیم‌ها توصیه می‌نمایم. در اینجا لازم می‌دانم از آقای دکتر فریدون طهماسبی به خاطر ویراستاری ادبی کتاب کمال تشکر را داشته باشم. شایسته است که از زحمات آقای حتمی و انتشارات خوب و پر افتخارش که زحمات زیادی در انتشار این اثر کشیدند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورم.

ز نیرو بود مرد را راستی   ز سستی کژی آید و کاستی

دکتر نادر رهنما استاد دانشگاه اصفهان

فروردین ماه یک‌هزارو سیصد و نود و چهار

فصل اول

معجزه تمرینات با وزنه

تمرینات با وزنه به ۲۰ دلیل موجب خوش اندامی،

حفظ سلامتی و طولانی‌تر شدن عمر شما خواهد شد.

به نظر نمی‌رسد تمرینات با وزنه انجام می‌دهید؟

من این عبارت را بارها شنیده‌ام که دوستانم به من می‌گویند که فلانی با توجه به بزرگی بدنش این‌طور به نظر می‌رسد که تمرینات با وزنه انجام می‌دهد.

اگرچه من هیچ‌گاه قصد این که فردی با عضلات حجیم و یا یک وزنه‌بردار باشم، نداشته‌ام. آیا من هم مثل یکی از آن‌ها هستم؟ مطمئنا نه.

اما آیا به نظر می‌رسد که من هم تمرینات با وزنه انجام می‌دهم؟ اصلاً چیزی که روشن است این است که بدن من لاغر (بدون چربی) و آماده بوده و عضلاتم به خوبی مشخص شده‌اند، اگرچه عضلاتم به صورت شگفت‌انگیزی از لباسم بیرون نزده باشند.

همانطور که می‌دانید بدنسازی فقط ساختن عضلات ۵۰ سانتی‌متری جلو بازو نمی‌باشد. این بدین‌خاطر است که مزایای تمرینات با وزنه فراتر از بزرگی دور بازوی شما بوده و تمام جنبه‌های سلامتی شما را در بر می‌گیرد؛ به طوری که بعد از ۱۲ سال تحقیق در حیطه‌ی تناسب اندام به یک نتیجه‌ی شگفت انگیزی رسیده‌ام و آن این است که حتی اگر حجیم شدن عضلات برایتان مهم نباشد، بایستی دیوانه باشید که تمرینات با وزنه را انجام ندهید.

تمرینات با وزنه

باعث چربی‌سوزی و غلبه بر بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان شده و حتی شما را باهوش‌تر و خوشحال‌تر می‌کند.

به چه دلیل بلند کردن چند وزنه و پایین آوردن آن‌ها و تکرار این عمل برای چند مرتبه سبب چنین منافع مهمی برای بدن می‌شود؟ همه چیز در سطح میکروسکوپی تارهای عضلانی رخ می‌دهد.

آغاز گر سریع: هنگامی که شما وزنه‌ای بر می‌دارید، این عمل باعث پارگی‌های ریز در تارهای عضلانی می‌شود. این عمل فرآیندی به نام سنتز پروتئین عضلانی را که از آمینو اسیدها استفاده می‌کند، تسریع کرده و باعث بازسازی و تقویت تارهای آسیب دیده می‌شود و آن‌ها را در برابر صدمات آینده مقاوم‌تر می‌سازد. بنابراین هنگامی که یک عضله به صورت مکرر استفاده شود، همانطور که شما در بدنسازی با بلند کردن وزنه‌ها این عمل را انجام می‌دهید، تارهای شما برای عملکرد بهتر سازگاری‌های ساختاری پیدا می‌کنند. برای مثال عضلات شما در برابر خستگی و فشار مقاوم‌تر، بزرگتر و قوی‌تر می‌شوند.

این تطابق به این دلیل روی می‌دهد تا فشار بر روی بدن کاهش یافته و شما بتوانید کارهای روزانه را مانند بالا رفتن از پله‌ها و یا بلند کردن اشیاء سبک را با فشار کمتری انجام دهید. به همین دلیل است که هنگامی که شما وزنه‌های سنگین را بلند می‌کنید انجام آن‌کار ابتدا برای شما بسیار سخت بوده ولی رفته رفته این‌کار برای شما آسان می‌شود. از منظر علمی این اثر به عنوان اصل اضافه بار شناخته شده است. مشخص است که این اثرات نه تنها عضلات شما را تقویت می‌کند بلکه باعث تحرک بخشیدن به کل زندگی شما نیز می‌شود.

آیا برای اثبات این گفته نیاز به ارائه دلایل محکم و مستندی می‌باشد؟ بسیار خوب؛ در ادامه ۲۰ دلیلی که شما باید تمرینات با وزنه را به‌صورت روزانه انجام دهید، مطرح شده است.

۱. با انجام تمرینات با وزنه حدود ۴۹ درصد چربی بیشتری از دست خواهید داد

این می‌تواند بزرگترین راز در چربی‌سوزی باشد. اگر به شما گفته شده که تمرینات هوازی یک کلید برای از دست دادن چربی‌های شکم می‌باشد، باید بدانید که تمرینات با وزنه مطمئناً با ارزش‌تر می‌باشد.

برای مثال محققان دانشگاه پن استیت، کسانی را که اضافه وزن داشته و قصد کم کردن وزن بدنشان را داشتند به سه گروه تقسیم کردند. یک گروه بدون تمرین، گروه دیگر تمرینات هوازی را سه روز در هفته و گروه آخر تمرینات هوازی و تمرینات با وزنه را ۳ روز در هفته انجام دادند. هر دو گروهی که تمرین داشتند حدود ۸ کیلوگرم وزن کم کرده بودند ولی افرادی که بدنساز بودند نسبت به کسانی که بدنساز نبودند ۲ کیلوگرم وزن بیشتری کم کرده بودند. چرا ؟ زیرا میزان وزن از دست رفته‌ی بدنسازان اغلب چربی بود. در حالی که در گروهی که تمرین هوازی انجام دادند و گروهی که تمرینات، قدرتی و هوازی انجام دادند و بدنساز نبودند فقط ۵/۵ کیلوگرم چربی سوزانده بودند و همچنین چند کیلوگرم نیز از وزن عضلات آن‌ها نیز کاسته شده بود. در نتیجه اگر شما اطلاعات این تحقیق را بررسی کنید، در می‌یابید که بدنسازان ۴۰ درصد چربی بیشتری را سوزاندند.

این یافته فقط حاصل یک تحقیق نمی‌باشد. تحقیقات انجام شده بر روی افراد غیر وزنه‌بردار تحت رژیم نشان می‌دهد که به طور میانگین،

۷۵ درصد از وزن کم شده‌ی آن‌ها چربی و ۲۵ درصد دیگر عضله می‌باشد. ممکن است این کاهش ۲۵ درصدی در وزن عضلات به نظر کاهش وزن بیاید ولی در آینده متوجه این موضوع خواهید شد که این کاهش وزن برای شما سودمند نبوده است. همچنین بدن شما پس از این کاهش وزن تمایل بیشتری برای به دست آوردن گوشت‌های آویزان که از دست داده‌اید، خواهد داشت. اما اگر شما همزمان با کاهش وزن تمرینات مقاومتی را نیز انجام دهید، این‌کار باعث محافظت از عضله و در نتیجه سوزاندن چربی بیشتری می‌شود. بیایید این موضوع را از نظر لیپوساکشن نیز بررسی کنیم: نکته این است که می‌توان با لیپوساکشن کل گوشت‌های آویزان را برداشت و حذف کرد. آیا این نکته درست است؟ ولی این دقیقاً چیزی است که شما باید از تمرینات با وزنه به جای عمل جراحی سنگین لیپوساکشن درخواست کنید.

۲. کالری بیشتری خواهید سوزاند

با انجام تمرینات با وزنه حتی هنگامی که بر روی نیمکت نشسته اید، کالری بیشتری خواهید سوزاند.

دلیل این ادعا این است که عضلات شما به انرژی بیشتری برای بازسازی و تقویت تارهای عضلانی بعد از هر تمرین مقاومتی نیاز خواهند داشت. برای مثال محققین دانشگاه ویسکانسین به این نکته پی بردند که افرادی که تمرینات کلی بدن را که شامل سه عضله‌ی بزرگ بدن می‌باشد، انجام می‌دهند، میزان متابولیسم آن‌ها به مدت ۳۹ ساعت پس از تمرین همچنان بیشتر از قبل بوده و در نتیجه نسبت به کسانی که تمرینات با وزنه را انجام نمی‌دهند، می‌توانند میزان چربی بیشتری را بسوزانند. ولی در حین تمرین چه اتفاقی می‌افتد؟ به هر حال بسیاری از کارشناسان بر این عقیده‌اند که آهسته دویدن نسبت به تمرینات با وزنه کالری بیشتری را می‌سوزاند، اما تحقیقات دانشمندان دانشگاه مین جنوبی نتایج عجیبی را نشان داد. در این تحقیقات که از روش‌های پیشرفته‌ای نیز به منظور تخمین میزان کالری حین تمرین استفاده شد، مشخص گردید که تمرینات با وزنه نسبت به آنچه که قبلاً تصور می‌شد ۷۱ درصد انرژی بیشتری را می‌سوزاند. دانشمندان در این تحقیق محاسبه کردند که انجام تنها یک جلسه تمرین که از ۸ تمرین ۸ دقیقه‌ای تشکیل شده بود، می‌تواند ۱۵۹ تا ۲۳۱ کالری بسوزاند. این میزان کالری مصرفی برابر با مقدار کالری سوزانده شده به وسیله‌ی یک مایل دویدن در هر ۶ دقیقه با مدت زمان یکسان است.

۳. لباس‌هایتان مناسب‌تر خواهد شد

اگر تمرینات با وزنه را انجام نمی‌دهید باید با عضله‌ی دوسر بازویی خود خداحافظی کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال، احتمالا ۱۰ درصد از کل عضلات بدن از دست می‌رود و این میزان در ۶۰ سالگی دو برابر می‌شود.

بدتر از آن این است که به احتمال زیاد چربی جایگزین عضله‌ی از دست رفته می‌شود. با توجه به مطالعاتی که در ژورنال آمریکایی تغذیه‌ی بالینی چاپ شده است، محققان دریافتند که حتی در افرادی که وزن بدن خود را پس از ۳۸ سالگی حفظ می‌کنند نیز در هر دهه از عمرشان، ۱ کیلوگرم عضله از بدنشان کم شده و ۱ کیلوگرم چربی جای آن را می‌گیرد. این بدین خاطر است که ۰/۳ کیلوگرم چربی ۱۸ درصد بیشتر از ۰/۳ کیلوگرم عضله در بدن شما فضا را اشغال می‌کند. خوشبختانه تمرینات مقاومتی منظم می‌تواند از این سرنوشت جلوگیری کند.

۴. بدنتان را جوان نگه خواهید داشت

در رابطه با عدم انجام تمرینات مقاومتی تنها این عضلات نیستند که از دست می‌روند، بلکه چیزی که مهم‌تر می‌باشد، کیفیت زندگی است

که کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد همانطور که شما پیر می‌شوید، عضلات شما نیز تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌یابند، در حالی که از این میزان تنها ۲۵ درصد را فیبرهای کند انقباض تشکیل می‌دهد. این کاهش زیاد در فیبرهای تند انقباض بسیار مهم می‌باشد زیرا که این فیبرهای تند انقباض هستند که تا حد زیادی مسئول تولید قدرت و توان شما می‌باشند.

آیا تا به حال متوجه این موضوع شده‌اید که افراد مسن در بلند شدن چه قدر مشکل دارند؟ دلیل این امر عضلات تند انقباض هستند که به میزان کافی تمرین داده نشده‌اند. برای تمرین دادن عضلات تند انقباض باید وزنه‌های سنگین را مورد استفاده قرار داد و یا تمرین را با وزنه‌های سبک و با سرعت بالا انجام داد. در این کتاب، در هر تمرین که از کلمه‌ی انفجاری و یا پرش استفاده شده است، منظور تمرکز تمرین بر روی تارهای تند انقباض می‌باشد.

۵. استخوان‌های محکم تری خواهید ساخت

همانطور که سنتان می‌گذرد، چگالی استخوان‌ها کمتر شده و احتمال اینکه در آینده دچار شکستگی‌های ناتوان کننده در مفاصل ران و یا ستون مهره‌ها شوید، زیاد است. این شکستگی‌ها از چیزی که تصور می‌کنید بدتر است، زیرا محققین کلینیک مایو دریافتند که در بین کهنسالانی که دچار شکستگی لگن شده بودند، ۳۰ درصد از آنان یک سال پس از شکستگی فوت کردند. به علاوه از دست دادن قابل توجه چگالی استخوان‌ها در ستون فقرات می‌تواند منجر به قوز شدید و وحشتناک در بدن شود. یک خبر خوب اینکه مطالعه‌ای که در مجله‌ی فیزیولوژی کاربردی چاپ شد، نشان داد که ۱۶ هفته تمرین مقاومتی تراکم استخوان‌ها را به میزان ۱۹ درصد افزایش داد و باعث بالارفتن میزان سطح استئوکلسین خون که نشانگر رشد استخوان می‌باشد، شد.

۶. انعطاف پذیرتر خواهید شد

در طول زمان، انعطاف پذیری شما می‌تواند تا ۵۹ درصد کاهش یابد. این کاهش انعطاف، چمباتمه زدن، خم شدن و دیدن پشت سر خود از بین پاها را مشکل می‌سازد. ولی در مطالعات منتشر شده در مجله‌ی بین‌المللی طب ورزشی، محققان گزارش کردند که سه جلسه تمرین کلی بدن طی ۳ هفته، میزان انعطاف پذیری مفاصل هیپ و شانه را به میزان ۱۱ درصد بهبود می‌بخشد. شاید متقاعد نشده باشید زیرا که فکر می‌کنید تمرین با وزنه، بدن شما را سفت و خشک خواهد ساخت ؛ ولی باید بدانید که طی تحقیقات به عمل آمده در مورد انعطاف پذیری کلی بدن، وزنه‌بردارهای المپیکی بعد از ژیمناستیک کارها، در رتبه‌ی دوم قرار گرفتند.

۷. قلب شما سالم‌تر خواهد ماند

تمرینات با وزنه موجب پمپاژ بیشتر خون می‌شود. محققان دانشگاه میشیگان دریافتند که افرادی که طی دوماه، هفته‌ای سه روز تمامی عضلاتشان را به صورت کلی تحت تمرینات مقاومتی قرار می‌دهند، فشار دیاستولی خونشان به طور میانگین ۸ واحد کاهش می‌یابد. این میزان کافی است تا خطر حمله‌ی قلبی را ۱۵ درصد کاهش یابد.

۸. از مسیر دیابت خارج خواهید شد

طی ۴ مطالعه محققان اتریشی دریافتند که افراد دارای دیابت نوع دو که تمرینات مقاومتی را آغاز کردند، به صورت قابل توجهی قند خونشان کاهش یافت و شرایط بدنیشان بهبود یافت. این نکته از این منظر اهمیت دارد که تمرینات با وزنه می‌تواند جایگاه اول را در مبارزه با دیابت داشته باشد. این بدین خاطر است که تمرینات با وزنه نه تنها با چربی‌ها مبارزه می‌کند، بلکه حساسیت به هورمون انسولین را نیز افزایش داده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

۹. احتمال ابتلا به سرطان در شما کاهش خواهد یافت

محققان دانشگاه فلوریدا پی بردند که افرادی که به مدت ۶ ماه تمرینات مقاومتی را در هفته انجام می‌دادند به طور قابل توجهی نسبت به افرادی که تمرینات مقاومتی را انجام نمی‌دادند، نابودی سلول‌های اکسیداتیو کمتری را تجربه کردند. این یافته بسیار مهم می‌باشد، زیرا سلول‌های نابود شده می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های دیگر را افزایش دهند. طی مطالعه‌ای که در مجله‌ی طب و علم ورزش و تمرین منتشر شد، محققان گزارش کردند که تمرین مقاومتی میزان جابجایی غذا در روده‌ی بزرگ را به میزان ۵۶ درصد تسریع می‌کند. تصور می‌شود که این اثر باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ می‌شود.

۱۰. رژیم شما بهبود خواهد یافت

تمرینات با وزنه به میزان ۲ برابر باعث سوزاندن مواد غذایی در بدن می‌شود. سوختن کالری‌ها و انجام تمرینات به مغز شما کمک می‌کند تا در یک رژیم متعادل بماند. بر اساس تحقیقات دانشگاه پیت اسبارگ که بر روی ۱۶۹ فرد بالغ با اضافه وزن طی ۲ سال انجام شد، مشخص گردید که افرادی که در برنامه‌ی تمرینی (۳ ساعت تمرین در هفته) شرکت نکردند، بیش از سهم معین خود یعنی ۱۵۰۰ کالری در روز مصرف کردند. این موضوع به صورت عکس نیز صادق بود و میان وعده‌های پنهانی باعث کم اثر شدن تمرین آن‌ها نیز شده بود. محققان این مطالعه بیان کردند که هردوی این عمل ها، یادآوری‌های مغز به این نکته هستند که در مسیر صحیح تمرینات خود قدم بردارید.

۱۱. استرس را بهتر کنترل خواهید کرد

آیا تا به حال برای شما اتفاق افتاده است که در اتاق انتظار عرق کنید و یا اینکه هنگامی که تحت فشار هستید، احساس سردی کنید؟ محققان دانشگاه تگزاس دریافتند که آماده‌ترین افراد سطح کمتری از هورمون استرس را در بدن خود نسبت به کسانی که آمادگی کافی ندارند، دارا می‌باشند. مطالعات دانشگاه علوم پزشکی گرجستان نیز نشان داد که سطوح فشار خون در افراد با عضله‌های حجیم‌تر، در یک شرایط استرس زا در مقایسه با افرادی که سطح عضله‌ی کمتری دارند با سرعت بیشتری به حالت طبیعی خود بر می‌گردد.

۱۲. اثرات ناشی از پروازهای طولانی بر بدن شما بسیار کم خواهد شد

دفعه‌ی بعد که از کشور خارج شدید و به سفر رفتید، هنگام رسیدن به کشور مقصد و قبل از بازکردن چمدان هایتان، به باشگاه هتل بروید. محققان دانشگاه شمال غربی کالیفرنیا در سانفرانسیسکو مشاهده کردند که افرادی که تمرینات مقاومتی را انجام می‌دهند، تغییرات کمی را در پروتئینی که ریتم شبانه روزی بدن را تنظیم می‌کند، دارا می‌باشند. نتیجه گیری محققان این بود که تمرین قدرتی به بدن کمک می‌کند تا تغییر ساعت جغرافیایی سریعتر تنظیم شود.

۱۳. خوشحال‌تر و شادتر خواهید بود

یوگا تنها ورزش تسکین دهنده‌ی اعصاب نمی‌باشد. محققان در دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام کشف کردند که افرادی که سه روز در هفته تمرینات با وزنه را طی ۶ ماه انجام دادند، توانستند به طور قابل توجهی امتیاز خود را در آزمون‌های مربوط به حوصله، حالت‌های کلی و خشم بالاتر ببرند.

۱۴. راحت‌تر خواهید خوابید

انجام تمرینات مقاومتی شدید به شما کمک خواهد کرد که راحت‌تر بخوابید. محققان استرالیایی مشاهده کردند بیمارانی که سه جلسه در هفته تمرین مقاومتی کلی بدن را طی ۸ هفته انجام دادند، ۲۳ درصد بهبودی بیشتری را در کیفیت خواب تجربه کردند. در حقیقت شرکت‌کنندگان در مطالعه احساس خواب زودتری داشته و طولانی‌تر از زمان قبل از انجام تمرینات با وزنه خوابیدند.

۱۵. زودتر به مرز مطلوب آمادگی جسمانی خواهید رسید

اصطلاح کاردیو (قلب) در تمرینات بدنی نباید تنها برای توصیف تمرینات هوازی به کار رود. مطالعات دانشگاه هاوایی نشان داد که تمرینات دایره‌ای با وزنه، می‌تواند ضربان قلب را به میزان ۱۵ ضربه در دقیقه نسبت به دویدن در ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب، افزایش دهد. با توجه به یافته‌های محققان، این تمرینات نه تنها عضلات را تقویت می‌کند، بلکه باعث بهبود سیستم قلبی-عروقی مشابه با تمرینات هوازی می‌شود. پس با انجام تمرینات مقاومتی بدون قربانی کردن نتایج، می‌توان زمان را ذخیره کرد.

۱۶. با افسردگی مقابله خواهید کرد

محققان دانشگاه سیدنی استرالیا پی بردند که انجام تمرینات با وزنه به صورت منظم به طور قابل توجهی علائم افسردگی حاد را کاهش می‌دهد. در حقیقت این تحقیقات بهبودی معناداری در ۶۰ درصد از بیماران کلینیکی را نشان داد که این میزان پاسخ دریافتی از داروهای ضد افسردگی برابر بوده و تفاوت آن‌ها در این بود که داروها دارای اثرات جانبی منفی بوده، ولی تمرینات نه تنها دارای اثرات منفی نبوده بلکه دارای اثرات مثبت و مفید بی شماری نیز بود.

۱۷. فعال‌تر خواهید شد

محققان انگلیسی دریافتند که کارگران در روزهایی که تمرین کرده‌اند نسبت به زمان‌هایی که تمرین نکرده‌اند، ۱۵ درصد فعال‌تر بودند. همینطور که در حال خواندن این مطلب هستید لحظه‌ای در رابطه با این موضوع تفکر کنید: هنگامی که شما تمرینات با وزنه را انجام می‌دهید، می‌توانید کارهایی که در مدت زمان ۸ ساعت به انجام برسانید که اگر تمرین نداشتید باید همان کارها را در مدت زمان ۹ ساعت و ۱۲ دقیقه انجام می‌دادید. درست است که شما حدود یک ساعت کار بیشتر انجام داده اید ولی این یک ساعت کار بیهوده بوده است. این کاهش زمان در انجام فعالیت‌های روزانه باعث خشنودی شما از کار خود شده و همچنین باعث می‌شود که استرس کمتری را متحمل شوید.

۱۸. چند سال بیشتر عمر خواهید کرد

قوی‌تر شوید تا بیشتر زندگی کنید. محققان دانشگاه کارولینای جنوبی دریافتند که قدرتمندتر کردن بدن باعث طولانی‌تر شدن عمر در نتیجه بهبود بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان و سایر بیماری‌ها می‌شود. مشابه این یافته، محققان دانشگاه هاوایی گزارش کردند که قوی بودن بدن در میانسالی منجر به زندگی بدون بیماری‌های حاد تا سن ۸۵ سالگی می‌شود.

۱۹. سالم‌تر خواهید ماند

محققان دانشگاه ویرجینا دریافتند که مردان و زنانی که سه بار در هر هفته و به مدت ۶ ماه تمرینات با وزنه را انجام دادند به طور قابل ملاحظه‌ای سطح هموسیستئین خون آن‌ها کمتر بود. هموسیستئین یک پروتئین موجود در خون بوده که با بیماری هایی نظیر جنون و آلزایمر ارتباط دارد.

۲۰. باهوش‌تر خواهید شد

محققان برزیلی دریافتند که ۶ ماه تمرین مقاومتی، عملکرد وابسته به هوش و آگاهی را ارتقاء می‌دهد. در حقیقت تمرینات باعث بهتر شدن حافظه‌ی طولانی و کوتاه مدت شده و استدلالات زبانی را بهبود می‌بخشد.

فصل دوم

تمام سوالات شما در مورد تمرینات با وزنه در این فصل پاسخ داده شده است.

چگونه یک بدن ایده آل بسازیم؟

چنانچه به اندازه‌ی کافی در مورد آمادگی جسمانی بیاموزید، احتمالاً خواهید دانست که جواب هر سوال در مورد تمرین با دو کلمه آغاز می‌شود: بستگی دارد و بیش از یک راه برای رسیدن به بیشتر اهداف وجود دارد. به‌همین دلیل است که این فصل راهکارهای اساسی و راهنمایی‌های عمومی به جای دستورات غیرقابل انعطاف ارائه می‌دهد. من به‌سادگی به سوالاتی که به‌دفعات از من پرسیده شده است، پاسخ داده‌ام و چیزهایی که سال‌ها آموخته و کسب کرده‌ام را در اختیار شما قرار داده‌ام.

چه تعداد تکرار باید انجام دهم؟

هنگامی که نوبت تمرین شما می‌رسد، اولین سوالی که باید بپرسید این است: چرا؟ زیرا شما را مجبور به تعیین هدف اصلیتان می‌کند. مثلاً شما می‌خواهید زودتر چربی بسوزانید و یا عضله‌های حجیم تر داشته باشید. پاسخ شما به این سوال، تعداد تکرار شما از تمرین را مشخص می‌کند. ابتدا هدف خود را مشخص کنید و سپس راهنمایی هایی که در ادامه کتاب آمده است را انجام دهید تا میزان دفعاتی که نیاز به تکرار دارید را بیابید.

اگر می‌خواهید سریع تر چربی از دست دهید

این‌کار آسان است، تمام تمرین دهنده‌های ممتازی که من می‌شناسم، پی برده‌اند که انجام ۸ تا ۱۵ تکرار برای سوزاندن چربی خوب است. احتمالاً این مسأله تعجب‌آور نباشد، زیرا تحقیقات نشان داده‌اند که انجام ست‌ها در حدود مشابه اشاره شده در مقایسه با انجام تعداد دفعات کمتر یا بیشتر، بیشترین افزایش را در هورمون‌های چربی سوز با تحریکات خود ایجاد می‌کنند. مطمئناً ۸ تا ۱۵ تکرار یک توصیه‌ی نسبتاً کلی است. بنابراین نیاز است که پس از مدتی تعداد تکرارتان را عوض کنید. یک پیشنهاد خوب: سه طیف کوچکتری را انجام داده تا تمرین‌های خود را مادامی که بین ۸ تا ۱۵ تکرار باشد، تنوع بخشید. مثال:

۱۲ تا ۱۵ تکرار

۱۰ تا ۱۲ تکرار

۸ تا ۱۰ تکرار

تمام این دامنه‌های تکرار برای سوزاندن چربی مؤثر هستند؛ بنابراین شما یکی را انتخاب کنید. ۱۲ تا ۱۵ تکرار خصوصاً برای مبتدیان برای طیف‌های دیگر شروع تمرین خوب است، سپس (هر یک را) ۲ تا ۴ هفته انجام دهید.

اگر قصد افزایش حجم عضلات دارید

یک نکته‌ی معروف باشگاهی وجود دارد و آن این است که ۸ تا ۱۲ تکرار بهترین روش برای عضله سازی می‌باشد. اگرچه اصلیت این توصیه ممکن است شما را شگفت زده کند: این از طرف یک جراح انگلیسی و بدنساز حرفه ای به نام "یان مک کوئین" مطرح شده است؛ پزشکی که یک مقاله‌ی علمی منتشر کرد و در آن تعداد تکرارهای نسبتاً بالا را برای رشد عضلات مطرح کرد(سال ۱۹۵۴). در حال حاضر این توصیه به طور مشخص جواب می‌دهد؛ ولی ما در نیم قرن گذشته در مورد علم عضله زیاد آموخته‌ایم و عقلانی نیز همین است که استفاده از طیف‌های متنوع تکرار کم، متوسط و زیاد باعث رشد بهتر عضلات می‌شود (برای درک بهتر موضوع عنوان بعدی این بخش به نام "چیزی به نام تکرار بد وجود ندارد"، را ملاحظه کنید). برای کسب بهترین نتیجه‌ها، می‌توانید طیف تکرارهای خود را هر ۲ تا ۴ هفته و یا برای هر تمرین عوض کنید.

من این برنامه‌ی کلی بدن که در ۳ روز در هفته تمرین می‌شود را از مربی بدنساز قدرتی "آلوین کاسگرو" (صاحب نظر تناسب اندام موسسه‌ی مردان سالم) می‌پسندم:

دوشنبه: ۵ تکرار

چهارشنبه: ۱۵ تکرار

جمعه: ۱۰ تکرار

این توصیه را علم قرن ۲۱ تأئید و حمایت می‌کند. برای مثال محققان دانشگاه آریزونا دریافتند که افرادی که دامنه‌ی تکرارهای خود را در هر سه جلسه‌ی تمرینی تغییر می‌دهند که تکنیک زمانبندی مواج نامیده می‌شود، در برابر افرادی که در هر تمرین و هفته‌های متوالی تعداد تکرارهای مساوی و مشابه انجام می‌دهند، به قدرت بیشتری دست می‌یابند.

چه مقدار وزنه باید استفاده کنم ؟

این سوال در ایمیل‌های من به وفور دیده می‌شود. پاسخ من این است: من از کجا باید بدانم؟ من نمی توانم از طریق اینترنت بفهمم که شما چه اندازه قوی هستید. ولی با جواب بهتری پاسخ داده‌ام: سنگین‌ترین وزنه‌ای که به شما اجازه می‌دهد تا تمام تکرارهای از پیش در نظر گرفته شده را انجام دهید انتخاب کنید. هرچه تعداد تکرارها کمتر باشد، وزنه‌ی سنگین‌تری باید انتخاب کنید و بالعکس. برای مثال، اگر شما بتوانید ۱۵ بار یک حرکت را با وزنه تکرار کنید، در این‌صورت انجام ۵ مرتبه حرکت، کار مفیدی برای عضلات شما نخواهد بود؛ و اگر وزنه‌ای انتخاب کنید که به سختی آن را ۵ مرتبه تکرار می‌کنید، راهی برای انجام ۱۵ تکرار وجود نخواهد داشت.

پس چگونه میزان صحیح وزنه‌ی انتخابی را بفهمید ؟ آزمون و خطا. شما فقط باید حدس بزنید و آزمایش کنید. این استعداد و طبیعت دوم برای بدنسازان با تجربه است اما اگر تازه کار هستید، روی آن حساب نکنید. کلید کار شما آغاز تمرینات می‌باشد. اگر وزنه‌ای که انتخاب می‌کنید بسیار سنگین و یا سبک باشد در ست بعد آن را با میزان قدرت خود تنظیم خواهید کرد.

مطمئنا اگر وزنه‌ای برای تکرارهای شما سنگین باشد به سرعت آن را خواهید فهمید. از این گذشته شما نمی‌توانید تمام تعدادها و تکرارها را کامل کنید اما برآورد این که وزنه‌ای سبک است کمی مهارت می‌خواهد. یک راه ساده: نقطه‌ای را پیدا کنید که از آنجا وارد تنش می‌شوید.

اجازه دهید بگوییم شما ۱۰ تکرار انجام می‌دهید. اگر هر ۱۰ تکرار آسان به نظر بیاید، پس وزنه‌ی انتخابی شما بسیار سبک است. اگر شما در همین ۱۰ تکرار وارد تنش شوید، وزنه‌ی صحیحی را انتخاب کرده‌اید. وارد تنش شدن یعنی چه؟ نقطه ای است که سرعتی که با آن وزنه را بلند می‌کنید به طور مشخص کاهش می‌یابد. بنابراین شما می‌توانید به یک یا دو تکرار دیگر بروید. تنش نشان می‌دهد که عضلات شما آن تکرارها را داشته است. همچنین نکته این است که هنگامی که بیشتر افراد با تغییر دادن حالت بدنشان کمک به بلند کردن وزنه کرده و شروع به تقلب در حین تمرین می‌کنند، وارد تنش شده‌اند.

به یاد داشته باشید که هدف این است که در هر ست با وضعیت مطلوب تکرارها را انجام داد. وقتی که عضلات شما تا حدی که می‌توانند به سختی کار کنند به چالش کشیده می‌شوند. استفاده از توصیه‌ی وارد تنش شدن به شما کمک خواهد کرد که این عمل را انجام دهید. با جدیت و سختی کارتان را شروع کنید و هنگامی که احساس تنش کردید، ست را کامل کرده‌اید. همچنین هنگامی که قصد دارید در تمریناتی مانند شنا، بارفیکس و بالا کشیدن ران تا حد امکان تکرارها را انجام دهید، روش خوبی می‌باشد (این راهکار را در بسیاری از تمرینات فصل ۱۳ خواهید یافت).

چند ست تمرین باید انجام دهم؟

یک قانون خوب به کار ببرید: تا جایی که نیاز دارید حداقل ۲۵ تکرار برای یک گروه از عضلات انجام دهید. بنابراین اگر قصد دارید که ۵ تکرار برای یک تمرین انجام دهید، باید ۵ ست از آن حرکت را انجام دهید. همچنین اگر ۱۵ تکرار انجام می‌دهید، انجام دو ست کافی می‌باشد. هرچه تعداد تکرارهای بیشتری را از یک تمرین انجام دهید، ست‌های کمتری نیاز خواهید داشت و بالعکس. این‌کار به شما کمک می‌کند که عضلات خود را برای مدت زمان مناسبی، تحت تنش حفظ کنید و مهم نیست که چه تعداد تکراری استفاده می‌کنید.

اگر بدن مناسبی دارید می‌توانید بیش از ۲۵ تکرار برای هرگروه عضلانی انجام دهید ولی بازده خود را بر روی ۵۰ تکرار حفظ کنید. مثلاً توصیه‌ی رایج بدنسازی این است که سه ست از هر ۱۰ ست را

چیزی به نام تکرار بد وجود ندارد

مربیان فقط تعداد تکرارهایی که یک فرد باید انجام دهد را به صورت تصادفی انتخاب نمی‌کنند، حداقل مربیان خوب این عمل را انجام نمی‌دهند. این بدین خاطر است که دامنه‌ی تکراری که استفاده می‌کنید، عضلات شما را با برنامه‌ی عادی روزمره‌ی شما وفق می‌دهد. در حقیقت با دانستن سودهای سه نوع دامنه‌ی تکرار، می‌توانید بهترین روش را برای کسب نتایج بهتر انتخاب کنید. به ذهن بسپارید که این دامنه‌های تکرار مانند کلید روشن و خاموش کار نمی‌کنند بلکه بیشتر شبیه کلید دیمر هستند. همانطور که شما در تکرارها نوسان دارید، به سادگی سودهای یکی را بازیابی کرده و روی منفعت‌های دیگری پافشاری و اصرار می‌کنید. در اینجا به یک سری اصول اشتباه از هرکدام اشاره شده است:

۱. **تکرارهای کم (۱ تا ۵ تکرار):** این دامنه تکرار به شما اجازه می‌دهد تا از سنگین‌ترین وزنه‌ها استفاده کنید تا عضلات شما را تحت بیشترین میزان تنش قرار دهد. این تعداد تکرار، تعداد میوفیبریل‌ها در تارچه‌های عضلانی شما را افزایش می‌دهد. میوفیبریل چیست ؟ قسمتی از تارچه عضلانی شماست که شامل پروتئین‌های انقباضی می‌باشد. به این صورت به آن نگاه کنید: هنگامی که شما تعداد بیشتری از این پروتئین‌ها را برای انقباض در عضله دارید، عضله‌ها می‌توانند نیروی بیشتری تولید کنند. به همین دلیل است که تکرارهای ۱ تا ۵ برای کسب قدرت مناسب می‌باشند.

۳یا ۴ تمرین مختلف را برای یک گروه عضله انجام دهید که بطور کلی حدود ۱۲۰ تکرار برای عضلات درگیر می‌شود. مشکل این است که اگر شما بتوانید نزدیک به ۱۰۰ تکرار برای هر گروه عضله انجام دهید، باز به اندازه‌ی کافی سخت کار نکرده‌اید. این موضوع را بدین شکل تصور کنید: هرچه سخت‌تر تمرین کنید زمان کمتری قادر خواهید بود آن سطح از فعالیت را تحمل کنید. مثلاً بیشتر مردم می‌توانند به مدت ۱ ساعت بدوند و آرام راه بروند ولی به سختی می‌توانید شخصی را بیابید که بتواند بدون کاهش در بازده عملکردش ۱ ساعت را با سرعت و شدت بالا بدود. هنگامی که شما کارتان را شروع می‌کنید زمان کاهش بازده است که بیشترین سود را از تمرینات خود حاصل می‌کنید، پس چه لزومی دارد که وقت خود را تلف کنید؟

تمرین من چه مدت باید طول بکشد؟

مطمئناً تا زمانی که نیاز است. بهترین راه برای سنجش، تعداد ست‌هایی است که انجام می‌دهید. من برای اولین بار یکسال پیش بود که این نکته را از مربی قدرت استرالیا "یان کینگ" آموختم و تا به امروز نیز صحیح می‌باشد. توصیه: ۱۲ الی ۲۵ ست طی هر تمرین انجام دهید. هنگامی که شما تعداد ست‌های هر تمرین را افزایش می‌دهید، مقدار کل باید در این محدوده کم شود (بدون در نظر گرفتن گرم کردن) ؛ بنابراین اگر شما زمان‌های استراحت طولانی دارید، تمرین شما طولانی تر خواهد شد و اگر زمان‌های استراحت کوتاه تر دارید، می‌توانید سریع تر تمرینات را به اتمام برسانید. مبتدیان تقریباً ۱۲ ست تمرین را انجام می‌دهند، در صورتی که وزنه برداران با تجربه قادر خواهند بود که بالاتر از این میزان را در پایان دامنه انجام دهند. مطمئناً این قانون کلی در زمان‌های قدیم تنظیم نشده است، ولی برای سوزاندن چربی و عضله سازی بسیار کارآمد می‌باشد. برای بیشتر افراد انجام فعالیت بیش از این مقدار در تمرین به سرعت موجب کاسته شدن زمان تمرین آنها خواهد شد. همچنین هنگامی که عضلات شما نیاز به ریکاوری دارند، بین زمان‌های تمرین را افزایش می‌دهد. اگر شما این فاکتورهای مهم را نادیده بگیرید، باعث می‌شود که فشار بیش از اندازه به بدن خود وارد کرده و نتایجی که باید کسب کنید، کمرنگ شود.

در بین ست‌ها چه مدت باید استراحت داشته باشم؟

زمان استراحت بین ست‌ها بسیار مهم می‌باشد هرچند در اغلب تمرینات نادیده گرفته می‌شود. برای اینکه دلیل این موضوع را بدانید به یک درس کوتاه و سریع در علم ورزش نیاز دارید: هرچه تعداد تکرارها کمتر باشد و وزنه‌ها سنگین‌تر باشند، مدت زمان بیشتری را برای استراحت در بین ست‌ها نیاز دارید. هرچه تعداد تکرارها کمتر باشد و وزنه‌ها سبک‌تر باشد زمان کمتری را برای استراحت نیاز دارید. چرا؟

زیرا هنگامی که وزنه‌های سنگین بلند می‌کنید، شما تارهای عضلانی تندتنش را فعال کرده، فیبرهایی که بیشترین نیرو را تولید کرده ولی همچنین زودتر خسته می‌شوند و بنابراین زمان بیشتری را برای ریکاوری نیاز خواهید داشت. پس اگر زمان زیادی برای استراحت به آنها بدهید، مطمئناً به شما کمک می‌کند تا تمرینات خود را در هر ست کامل کنید. وقتی که وزنه‌های سبک تر انتخاب کنید و تکرارهای بیشتری را انجام دهید، شما تارهای عضلانی کندتنش خود را فعال کرده‌اید. این تارها نسبت به تارهای تندتنش می‌توانند در مقابل خستگی مقاومت بیشتری داشته و سریع‌تر از آنها نیز ریکاوری می‌شوند. نتیجه اینکه حتی پس از انجام تعداد تکرارهای بالا، برای مدت زمانی کوتاهی دوباره آماده‌ی انجام حرکت می‌شوند. با توجه به زمان شما این به چه معنی می‌باشد؟ من در اینجا از نکته‌های اساسی استفاده کرده‌ام:

۱ تا ۳ تکرار: ۳ تا ۵ دقیقه استراحت

۴ تا ۷ تکرار: ۲ تا ۳ دقیقه استراحت

۸ تا ۱۲ تکرار: ۱ تا ۲ دقیقه استراحت

۱۳ تکرار یا بیشتر: ۱ دقیقه استراحت

ولی راز اصلی اینجاست: این زمان استراحت‌ها به سادگی مدت زمانی را که شما باید قبل از انجام فعالیت یک گروه عضلانی برای بار دیگر استراحت کنید را توصیف می‌کنند. اگر راهبردی فکر کنید، می‌توانید بر روی گروه دیگر عضلانی کار کنید به جای اینکه منتظر بمانید تا زمان برای ریکاوری گروه عضلانی تمرین داده شده، بگذرد. دو روشی که من بیشتر می‌پسندم ست‌های متناوب و دوره ای است که از زمان تمرین بدون فدا کردن نتایج آن کم می‌کند. این بدین خاطر است که هنگامی که یک گروه عضلانی فعال می‌شوند، گروه‌های دیگر استراحت می‌کنند. در اینجا فقط توضیحی در مورد هرکدام داده شده است، ولی شما می‌توانید استفاده‌ی مکرر آنها را در فصل ۱۳ ببینید.

ست‌های دوره‌ای (متناوب): یک ست از تمرین را انجام دهید، استراحت کنید، سپس تمرینی را که گروه عضلانی مخالف را درگیر می‌سازد، انجام دهید (همچنین می‌توانید تمرینات بالاتنه و پایین تنه را انجام دهید). دوباره استراحت کنید و تا زمانی که تعداد تکرارهای در نظر گرفته شده را تکمیل کنید این روند را ادامه دهید. به طور مثال اگر شما ۶ تکرار پرس سینه را انجام می‌دهید، باید به جای ۱ دقیقه، دو دقیقه استراحت کنید و پس از آن تمرین پارویی با دمبل را انجام دهید. دوباره ۱ دقیقه استراحت کنید. به علاوه مدت زمانی که طول می‌کشد تا دمبل بزنید به علاوه مدت زمان استراحت شده بیشتر از ۲ دقیقه شده و شما می‌توانید حرکت پرس سینه را با بیشتر از ۲ دقیقه استراحت در بین ست‌ها تکرار کنید. نکته: با این روش زمان استراحت شما می‌تواند به راحتی نصف شود.

تمرینات دایره‌ای: ۳ تمرین یا بیشتر (تعداد تمرینات شما می‌تواند ۴، ۵ و یا حتی ۱۰ باشد) بدون

۲. تکرار بالا (۱۱ یا بیشتر):

وقتی از تعداد تکرار بالا استفاده می‌کنید، عضله‌ی شما به مدت طولانی‌تری منقبض بوده و این باعث افزایش تعداد میتوکندری‌های عضله‌ی شما می‌شود. میتوکندری‌ها ساختارهای تولید انرژی هستند که نه تنها باعث سوختن بیشتر چربی‌ها می‌شوند، بلکه منجر به استقامت بیشتر و تناسب قلبی عروقی بهتر می‌شوند. چیزی که باید بدانید این است که این تغییرات ساختمانی میزان مایع تارچه‌ها را افزایش داده و به حجم عضلات اضافه می‌کنند (نکته جزئی: این نوع رشد عضله را هایپرتروفی‌سارکوپلاسماتیک‌می‌نامند).

۳. تکرار متوسط (۶ تا ۱۰ تکرار):

با این روش عضلات شما تحت تنش متوسط برای مدت زمان متوسط قرار می‌گیرند. در نظر بگیرید چگونه و چطور؟ ترکیب انجام تمرینات کم تکرار و پرتکرار، باعث تقویت استقامت و قدرت عضله می‌شود. شاید شما بگوئید که تعادل خوبی بین این دو فاکتور نگه می‌دارد. اگرچه شما از این دامنه‌ی تکرار به صورت همیشگی استفاده کنید، سطح تنش‌ها بالاتر که با تعداد کم تکرار ایجاد می‌شود و تنش‌های طولانی‌تر که با تکرارهای زیاد حاصل می‌شود را از دست خواهید داد. پس همگی را استفاده کنید.

استراحت بین ست‌ها، انجام دهید. هدف اصلی اینجا تناوب بین تمرینات بالاتنه و پایین تنه می‌باشد. برای مثال تمریناتی که در ادامه توضیح داده شده است را یکی پس از دیگری و بدون استراحت انجام دهید: اسکات، پرس سینه بر روی نیمکت، بالاکشیدن ران، پارویی با دمبل. بدین طریق بالا تنه‌ی شما هنگامی که پایین تنه درگیر می‌شود، استراحت می‌کند. حتی می‌توانید بین هر ست استراحت اضافه کنید. آماده اید تا این روش را انجام دهید ؟ از جدول زیر برای راهنمایی استفاده کنید.

این تمرینات را..................	با این تمرینات جفت کنید
چهارسر	سرینی و همسترینگ
سینه	قسمت فوقانی پشت
شانه‌ها	عضلات پشتی
دوسربازو	سه سر بازویی
بالاتنه	پایین تنه
بالاتنه	ناحیه‌ی مرکزی بدن
پایین تنه	ناحیه‌ی مرکزی بدن

چند روز در هفته باید تمرینات با وزنه داشته باشم ؟

حداقل ۲ روز. این عدد به منظور تأمین مزیت‌های تمرینات مقاومتی برای سلامتی بیان شده است. بنابراین، این عدد را به عنوان حداقل تمرین در هفته در نظر بگیرید. گرچه به طور معمول شما می‌خواهید ۳ یا ۴ روز در هفته وزنه بزنید، چه به صورت کل بدن و یا به صورت اندام فوقانی به صورت جدا. در ادامه هر کدام را توضیح خواهیم داد.

در تمرینات کل بدن همانطور که از نام آن پیداست عضلات تمامی ناحیه‌های بدن تمرین داده می‌شود. سپس باید یک روز استراحت کرده و دوباره تمرینات را ادامه دهید. یک نظریه‌ی علمی برای این‌کار وجود دارد. در مطالعات چندگانه، محققان شاخه‌ی پزشکی دانشگاه تگزاس در گالوستون گزارش کردند که سنتز پروتئین عضلانی که نشانه‌ی ترمیم عضلات می‌باشد تا ۴۸ ساعت پس از تمرین مقاومتی افزایش می‌یابد. پس اگر شما ساعت ۷ بعد از ظهر دوشنبه تمرین کنید بدن شما رشد عضلات را تا ساعت ۷ بعد از ظهر چهارشنبه ادامه خواهد داد. پس از ۴۸ ساعت محرک بیولوژیک بدن شما برای عضله سازی به حالت عادی باز می‌گردد، به این معنی که بدن شما نیاز به تمرین خواهد داشت.

از طرف دیگر، پس از تمرینات با وزنه تا ۴۸ ساعت بعد متابولیسم بدن شما افزایش می‌یابد. در نتیجه تمرینات کل ناحیه‌ی بدن برای عضله‌سازی و چربی‌سوزی بسیار مؤثر می‌باشند. در حقیقت من معتقدم این بهترین راه برای سوزاندن چربی‌های بدن می‌باشد. به این علت که هرچه بیشتر عضله‌سازی کنید، هم در حین و هم در پس از تمرین کالری بیشتری خواهید سوزاند. استراتژی خوب دیگر جدا کردن تمرینات به دو قسمت اندام تحتانی و اندام فوقانی می‌باشد. این نوع تمرینات در اصل برای افزایش قدرت و حجم عضلات و بهبود عملکرد در ورزش استفاده می‌شود. در این روش تمرینات بالاتنه و پایین‌تنه را در روزهای متفاوتی انجام می‌دهید. این‌کار به شما کمک می‌کند که هر دو گروه عضلات را در مقایسه با تمرینات کل بدن به صورت سخت‌تری تمرین دهید. گرچه این بدان معنی نیز می‌باشد که شما به دلیل فعالیت سخت‌تر عضلات باید به آن‌ها مدت زمان بیشتری استراحت داده تا کاملاً ریکاوری شوند. برای مثال شما ممکن است یک برنامه‌ی ۴ روز در هفته را انجام دهید تا تمرینات پایین تنه را کامل کنید. پس باید به‌طور مثال در روز دوشنبه تمرینات پایین تنه را انجام داده و روز بعد را برای

استراحت قرار دهید. اگر تمرینات شما بسیار سنگین است شما حتی می‌توانید ۲ روز استراحت داشته باشید. همچنین می‌توانید تمرینات بالا و پایین تنه را ۳ روز در هفته به‌صورت متناوب یک روز در میان انجام دهید. بیاد داشته باشید که هیچ دلیلی برای استفاده از تمرینات دوبخشی (بالا و پایین‌تنه) اگر از طریق تمرینات کل بدن قدرت لازم را بدست می‌آورید، وجود ندارد. ولی اگر به نقطه ای رسیدید که نمی‌توانید تمامی ست‌ها را در تمرینات کل ناحیه‌ی بدن انجام دهید، احتمالاً زمان تغییر برنامه‌ی تمرینتان رسیده است. شاید هم بخواهید که روش‌های مختلف را آزمایش کنید تا دریابید که کدام یک برای عضله سازی و سبک زندگی شما بهتر خواهد بود. در ادامه خواهید فهمید که برنامه‌های تمرینی متعددی وجود دارد تا شما را مشغول سازد.

برای هر گروه عضله چه تعداد تمرین باید انجام دهم؟

این یک پیشنهاد ساده و مؤثر است. شما بیشترین سود تمرین را از اولین تمریناتتان هنگامی که عضلاتتان شاداب هستند، حاصل می‌کنید. به‌طور مثال اجازه دهید بگوییم که شما ۳ست از هر پرس سینه با دمبل، پرس بالاسینه با دمبل و دمبل فلای را انجام می‌دهید. وقتی که به آخرین تمرین می‌رسید، میزان وزنه‌ای که می‌توانید بزنید بسیار کمتر از تمرین اول خواهد بود. یک برنامه‌ی روزانه را در یک ترتیب از پیش تعیین شده انجام دهید؛ شما متوجه خواهید شد که برای پرس سینه با دمبل بسیار کمتر می‌توانید وزنه بزنید نسبت به زمانی که این تمرین را در ابتدا انجام داده اید و برای این‌کار باید از وزنه‌های سبک تری استفاده کنید. بنابراین سودی که باید به عضله برسد کمتر خواهد شد. به همین دلیل است که بیشتر اوقات اکتفا کردن به یک تمرین برای هر گروه عضله زمانی که وقت محدودی برای تمرین دارید، معقولانه تر به نظر می‌رسد.

در اینجا می‌توان یک قانون تمرین را اگر دلیل خوبی داشته باشید، بشکنید. بطور مثال اگر یک گروه از عضلات شما ضعیف شده باشد، می‌توانید به مدت ۴ هفته سخت بر روی آن گروه عضلانی با دوبرابر کردن تعداد ست‌هایی که برای آن ناحیه انجام می‌دهید، کار کنید. به این‌کار اولویت بندی کردن گروه عضلات گفته می‌شود. پس به جای انجام تمام ست‌ها با یک تمرین، شما باید ۲ یا ۳ تمرین انجام دهید مثل پرس سینه با دمبل، پرس بالا سینه با دمبل و دمبل فلای (به عضلات سینه‌ی عالی بسازید در فصل ۴ برای طرح برنامه مراجعه کنید). هنگامی که شما قادر نخواهید بود وزنه‌ی یکسانی را در تمرین دوم به مانند، تمرین اول استفاده کنید، مقدار فعالیت کلی که عضله باید انجام دهید، افزایش می‌یابد. این‌کار می‌تواند به شما کمک کند تا سطوح ثابت را شکسته و به یک رشد جدید عضلانی برسید. نکته: اگر از این روش استفاده کردید و دریافتید که ضعیف‌تر می‌شوید، حجم کار شما بسیار بالا و زیاد می‌باشد. بنابراین باید به تمرینات قبل که در آن عضلات شما می‌توانستند راحت‌تر بازسازی شوند، بازگردید. نکته‌ی اضافی اینکه در اولویت قرار دادن یک گروه از عضلات به این معنی نیز می‌باشد که شما باید کمی هم روی دیگر عضلات کار کنید. این یک تقاضا کلی است که برای هر تمرین توصیه شده و کاربرد دارد (به صفحات قبل: به چه میزان تمرین من باید طول بکشد، مراجعه کنید).

با چه سرعتی باید وزنه بزنم؟

این عمل را انجام دهید: وزنه‌ها را آرام پایین و به سرعت بالا ببرید. تحقیقات نشان داده است که زمان سپری شده‌ی بیشتر هنگام پایین آوردن وزنه نسبت به بالا بردن آن باعث فعالسازی بیشتر فیبرهای عضلانی می‌شود. برای بیشتر تمرینات، وزنه‌ها را باید طی ۲ الی ۳ ثانیه پایین ببرید و در نقطه‌ی پایین حرکت برای یک ثانیه مکث کرده و سپس با تمام سرعتی که می‌توانید در حالی که بر روی وزنه کنترل لازم

را دارید، آن را بالا ببرید. یک استثناء بزرگ: اگر تمرین باید انفجاری انجام شود، تمام دوفاز رفت و برگشت (انقباض کانسنتریک و استتریک) باید از ابتدا تا انتها به سرعت انجام شوند. بیاد داشته باشید که در برخی از تمرینات مانند لت، این‌طور به نظر می‌رسد که قسمت پایین حرکت هنگامی است که شما عضلات را منقبض کرده و میله را پایین می‌کشید ولی باید بدانید که همانطور که میله را پایین می‌کشید وزنه‌ها از طرف دیگر با اتصالاتی که به قرقره دارند بالا برده می‌شوند.

آیا به مربی نیاز دارم؟

جواب صحیح سیاستمدارانه آری است. در برخی از تمرینات ممکن است که هالتر بر روی گردن شما بیفتد. این شوخی بردار نیست، چون این حادثه‌ها در سالن‌های وزنه زیاد روی می‌دهد و ممکن است باعث مرگ افراد شود. اما یک درس مهم‌تر اینجا وجود دارد: وزنه‌ای که بسیار سنگین می‌باشد را بلند نکنید، مخصوصاً هنگامی که به هالتر متصل می‌باشد. مانند بیشتر افراد، من خود در خانه تمرین می‌کنم. بنابراین، گزینه‌ای به عنوان مربی وجود ندارد. اگرچه احتمال اینکه زیر هالتر بدون کمک بمانم صفر است. زیرا من تمرینات سنگین را با دمبل انجام می‌دهم تا در صورت نیاز آنها را به سمت زمین رها کنم. همچنین من از روش شروع به تنش در همه‌ی تمرینات استفاده می‌کنم (به صفحات قبل قسمت: چه وزنه‌ای باید انتخاب کنم مراجعه شود). اگر من وزنه‌ای که بسیار سنگین است را انتخاب کرده و ۶ مرتبه تکرار کنم، خواهم فهمید حتی قبل از اینکه به نقطه‌ی شکست برسم، می‌توانم ست را تمام کنم.

چه امکاناتی نیاز دارم؟

در حال حاظر امکانات کافی برای شروع کار در اختیار دارید و آن بدنتان می‌باشد. بهترین تمرینات با وزن بدن در فصل ۱۳ را ملاحظه کرده و تمرینی که می‌توانید امروز انجام دهید را ببینید. ولی اگر می‌خواهید باشگاه خانگی خود را بسازید، در اینجا خلاصه‌ای از لوازم ارزشمندی که باید داشته باشید، از لوازم ضروری تا لوازم اضافی را برای شما آورده‌ایم:

لوازم ضروری

دمبل‌ها: اگر برای تمریناتم فقط یک ابزار می‌توانستم داشته باشم قطعاً دمبل انتخاب اولم بود. ساده، چند کاره و با دوام. اگر فضای کافی در اختیار داشته باشید هرنوع دمبلی را می‌توانید، داشته باشید. ارزانترین نوع دمبل چدنی شش گوشه می‌باشد. برای خرید گشت بزنید، شما می‌توانید انواع ویژه‌ی دمبل را برای ست‌های خود انتخاب کنید. اگر فضای کافی در اختیار ندارید، توصیه‌ی من به شما این است که یک جفت دمبل پاوربلاک بخرید (برای آشنایی با این نوع دمبل می‌توانید به سایت www.Powerblock.com مراجعه کنید). این دمبل‌ها به شما این اجازه را می‌دهند که وزنه را به سرعت عوض کرده و میزان وزنه‌ای که می‌خواهید را استفاده کنید. همچنین پاوربلاک‌ها فضای کمتری را نیز اشغال می‌کنند.

نیمکت: یک نیمکت تخت گران نبوده و اگر قصد خرید دارید بهتر است که یک نیمکت قابل تنظیم بخرید تا بتوانید تمرین‌ها را در دو صورت شیب دار و بدون شیب نیز انجام دهید. این نیمکت‌های قابل تنظیم می‌توانند تمرینات شما را بسیار تنوع ببخشند.

میله‌ی بارفیکس: اگر مهارت کافی دارید، می‌توانید خودتان آن را با استفاده از یک میله‌ی ۲/۵ سانتی متری ساخته و نصب کنید و یا اینکه یک میله‌ی بارفیکس قابل اتصال به سقف و یا دیوار که از پیش ساخته شده است، بخرید. همچنین می‌توانید میله‌های بارفیکسی بخرید که بر روی در آویزان می‌شوند. من یک نمونه از میله‌های بارفیکس به نام بارفیکس کامل را می‌شناسم که می‌توان ارتفاع میله را برای انجام

پارویی معکوس نیز پایین آورد (شما می‌توانید با این نوع میله در سایت www.Perfectpullup.com بیشتر آشنا شوید). همچنین این میله یک خصوصیت بی همتا داشته که کارایی آن را بهبود می‌بخشد.

توپ سوئیسی: به آن توپ پایدار کننده، توپ فیزیو و توپ تمرین هم می‌گویند (ولی در اینجا برحسب عادت با توپ سوئیسی شروع کردم). توپ سوئیسی برای تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن عالی هستند و همچنین به عنوان یک جایگزین ارزان به جای نیمکت نیز می‌توان از آنها استفاده کرد. در حقیقت یک جفت دمبل، یک توپ سوئیسی و یک میله‌ی بارفیکس یک باشگاه کامل خانگی برای شما می‌سازند. شما می‌توانید یک توپ سوئیسی ساده را از فروشگاه‌های ورزشی تهیه کنید. اما اگر وزن شما سنگین می‌باشد بهتر است که از نمونه هایی که قابلیت تحمل وزن بالاتری دارند مانند دوربال و سیسل استفاده کنید.

هالتر و صفحات وزنه: دوگزینه وجود دارد: هالتر استاندارد یا هالتر المپیک. هالتر استاندارد ۷/۵ کیلو گرم وزن داشته و ارزان تر می‌باشد در حالی که هالتر المپیک ۱۶/۸ کیلو گرم وزن داشته و در بیشتر باشگاه‌ها پیدا می‌شود. میله‌ی المپیک می‌تواند وزنه‌ی بیشتری را تحمل کند. توصیه‌ی من این است که اگر شما میله‌ی استاندارد دارید، عضلات شما تفاوت آنها با هالتر المپیک را نخواهند فهمید ولی اگر قصد ارتقاء باشگاه و یا باشگاه خانگی خود را دارید بهتر است که هالتر المپیکی ۲۱۳ سانتی‌متری را انتخاب کنید.

پاور راک: اگر می‌خواهید اسکات با هالتر را انجام دهید به یک پاور راک نیاز خواهید داشت. ولی یک پاور راک خوب می‌تواند باشگاه خانگی شما را به صورت عظیمی گسترش دهد. به این دلیل شما می‌توانید یک دستگاه مجهز به میله‌ی بارفیکس و سیم‌کش دو طرفه برای انجام حرکات لت و پارویی و هر تمرین دیگری که می‌توان آن را با سیم‌کش انجام داد، تهیه کنید.

لوازم اضافی

دستگاه سیم‌کش چند منظوره: این دستگاه موجب متنوع شدن تمرینات شما می‌شود. همچنین هم از لحاظ مالی و هم از لحاظ مکانی نیز مقرون به صرفه می‌باشد. سیستم سیم‌کش که به دستگاه پاور راک متصل می‌شود خوب است ولی اگر فضا و پول کافی در اختیار دارید دستگاه حرکت آزاد EXT دابل کراس فوق العاده می‌باشد. در این دستگاه، دستان در ۱۰۸ وضعیت مختلف قرار گرفته و به شما این امکان را می‌دهند تا تمامی عضلات در هر زاویه‌ی قابل تصور را تمرین دهید (برای آشنایی با این دستگاه می‌توانید به سایت www.Freemotionfitness.com مراجعه کنید).

هالتر لاری: برای انجام حرکات جلو بازو، انجام حرکت با هالتر لاری نسبت به هالترهای صاف راحت‌تر می‌باشد. همچنین این هالترها نسبت به هالترهای صاف کوتاه‌تر بوده و فضای کمتری را در خانه اشغال می‌کند.

دمبل‌های کتری شکل: این کالاهای وارداتی از روسیه سال‌هاست که استفاده می‌شوند ولی در حال حاضر فقط در باشگاه‌ها و برای تمرینات روزمره در آمریکا یافت می‌شوند. همچنین از آنها می‌توان به جای دمبل نیز استفاده نمود ولی متوجه خواهید شد که این دمبل‌های کتری شکل یک تمرین مشابه را با تنش بیشتری انجام می‌دهند (هنگام اجرای حرکت یکسان با آنها فشار بیشتری بر شما وارد می‌شود). دلیل این فشار بیشتر، این است که وزنه‌ها در بیرون مرکز ثقل قرار دارند و عضلات پایدار کننده‌ی (استابلایزر) شما مجبورند تا به صورت سخت‌تری فعالیت کنند. تمرین تاب دادن دست از جلو با دمبل کتری شکل در فصل نهم را ملاحظه کنید و می‌توانید در هرتمرین در این کتاب که نیاز به دمبل دارید، از دمبل کتری شکل استفاده کنید.

توپ طبی: برخی از تجهیزات هیچ‌گاه خارج از استیل نمی‌باشند.

از توپ طبی برای تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن، تمرینات مشخص ورزشی و حتی به عنوان راهی برای سخت‌تر کردن تمرینات شنا (با قرارگیری هر دست بر روی یک توپ) استفاده می‌شود. برای تمرینات چند منظوره خود، توپی را تهیه کنید که انعطاف و سرسختی و جهندگی داشته باشد مانند توپ‌های طبی درجه یک. بنابراین می‌توانید این توپ‌ها را به دیوار پرتاب کرده و دریافت کنید و این عمل را بارها تکرار کنید.

ولساید: این یک وسیله‌ی پلاستیکی لغزنده می‌باشد که زمین و فرش را به محوطه‌ی یخی (اسکی) تبدیل می‌کند که می‌تواند در تمریناتی مانند تمرینات لانچ، فشار را افزایش داده و این‌کار را با کاهش پایداری بدن و در نتیجه تحت فشار قرار دادن بیشتر عضلات انجام می‌دهد. بعلاوه اینکه ولسایدها شاید پرکاربردترین وسایل برای تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن باشد زیرا روش‌های جدیدی را برای فعالیت عضلات شکمی مهیا می‌کند و شما می‌توانید این تمرینات را در فصل ۱۰ ملاحظه کنید. برای کسب اطلاعت بیشتر در مورد ولسایدها به سایت www.Valslide.com مراجعه کنید.

کش‌های تی آر ایکس (TRX): این کش‌های پلاستیکی به شما اجازه می‌دهند که در هر مکان به تمرینات خود ادامه دهید. شما می‌توانید این بندهای سبک وزن را به هر وسیله‌ای در بالا مانند میله‌های بارفیکس و شاخه‌های درختان قفل کرده و صدها تمرین پایین‌تنه، بالاتنه و ناحیه‌ی مرکزی بدن را انجام دهید. بنابراین برای اشخاصی که قصد مسافرت دارند و یا افرادی که می‌خواهند یک ابزار مؤثر و جدید به مجموعه‌ی تمرینی خود اضافه کنند این وسیله عالی می‌باشد. متأسفانه رسیدن به تناسب اندام با زیاد شدن محصولات تقلبی مختل شده است ولی تی‌آرایکس‌ها را می‌توانید به صورت اصل و به هر تعداد که بخواهید، تهیه کنید.

کش‌های انفجاری: فقط کافی است که این کش‌ها را به هر میله‌ی محکم در باشگاه، خانه و یا حتی در پارک آویزان کنید. شما باید طول طناب را تنظیم کرده و انواع مختلفی از تمرینات شنا معلق (آویزان) و همچنین بارفیکس و پارویی معکوس را نیز انجام دهید. به دلیل پایدار نبودن کش‌ها در طول حرکت بدن شما باید تعادل خود را در هر سه حالت بالا پایین، چپ راست و پهلو به پهلو حفظ کند. این وضعیت جدید تمرینات به شما کمک می‌کند تا بخش‌های ضعیف بدن خود را تقویت کرده و عدم تعادل عضلات را تصحیح کنید. برای آشنایی با این کش‌ها می‌توانید به سایت www.Powerblock.com مراجعه کنید.

تخته یا جعبه‌ها: شما می‌توانید حرکت گام زدن را بر روی نیمکت نیز انجام دهید ولی استفاده از جعبه‌ها به دلیل قابلیت تنظیم ارتفاع کار شما را راحت‌تر می‌کند. استپ‌های هوازی واقعا معجزه می‌کنند. این استپ‌ها ثبات را بدون هیچ گونه سطح لغزنده‌ای تأمین می‌کنند، شما می‌توانید به راحتی و با سرعت ارتفاع این جعبه‌ها را برای انجام حرکات اسکات تک پا، پرش عمقی، گام زدن و حتی شنا تغییر دهید.

نوارهای بلند: این نوارهای کشی، بزرگ بوده و به شما اجازه می‌دهند تا حرکت بارفیکس را بدون دستگاه خاصی با کمک انجام دهید. این نوارها هرچه پهن‌تر باشند، در طی حرکت بیشتر به شما کمک می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.Ihpfit.com مراجعه کنید.

نوارهای کوچک: این نوارهای کوچک خصوصاً برای عضلات سرینی و کشاله ران (عضلات نزدیک‌کننده ران) قابل استفاده هستند. در این کتاب از این نوارها برای تمریناتی مانند راه رفتن با کش، دورکردن ران‌ها با کش و اسکات با وزن بدن به همراه فشار (پرس) زانوها استفاده شده است.

توپ بوسو: این توپ‌ها در دو طرف قابل استفاده می‌باشند. این توپ‌ها به شما اجازه می‌دهند تا تمرینات شنا و بالا کشیدن ران را با سختی بیشتری انجام دهید (مترجم: همچنین از این توپ‌ها به صورت

گسترده در توانبخشی ورزشی خصوصاً برای توانبخشی اسپرین مچ پا استفاده می‌شود. از این توپ‌ها همچنین برای افزایش فشار بر روی گیرنده‌های عمقی کف و مچ پا و بهبود تعادل نیز استفاده می‌کنند).

کیسه‌های شنی: همانطور که شما کیسه‌ها را بلند می‌کنید، شن‌ها در درون آن حرکت کرده و دائماً مرکز ثقل شما را عوض می‌کنند. این عمل باعث فعالیت سخت‌تر عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شما برای جلوگیری از افتادن می‌شود. باید اعتراف کنیم که این کیسه‌ها به صورت خوش فرمی ساخته نشده‌اند ولی برای تمرینات شما بسیار مفید می‌باشند. به علاوه، کیسه‌های شنی در مقایسه با هالتر و دمبل در اندازه‌های ناهمسان تری ساخته شده‌اند، بنابراین بیشتر شبیه وسایلی مانند روروک بچه‌ها، تلویزیون و یا کیف سامسونت می‌باشند که در طول زندگی با آنها سروکار داریم. یک مشکل در استفاده از این کیسه‌ها وجود دارد و آن هم نشت شن‌ها از درون کیسه‌ها به بیرون بوده که می‌توانید این مشکل را با خرید کیسه‌های شنی که از جنس چرم می‌باشد حل کنید.

پدهای تعادل پر شده از هوا یا پدهای آیرکس بالانس: هنگامی که بر روی این پد ناهموار ایستاده اید، تمرینات پایین‌تنه را انجام دهید. استفاده از این پد باعث افزایش نیرو بر روی عضلات پایدارکننده‌ی حرکت در مچ، زانو و ران شده و حرکت را سخت‌تر می‌کند. در این کتاب خواهید دید که من از این پد در تمرینات دیگر و به منظور هدف‌های دیگری نیز استفاده کرده‌ام. برای اطلاعات بیشتر به سایت www.Performbetter.com مراجعه کنید.

فصل سوم

بهترین برنامه‌ی تغذیه‌ای و تمرینی ۴ هفته‌ای دنیا

سریع ترین راه برای ساخت یک بدن مناسب

اگر به دنبال کسب نتایج سریع هستید و قصد دارید از همین امروز کارتان را شروع کنید راهی آسانتر از برنامه‌ی چهار هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی وجود ندارد. این برنامه براساس تحقیقات علمی دکتر "جف والک" یکی از بهترین دانشمندان تغذیه در جهان می‌باشد. در تحقیقات اخیر در دانشگاه کانکتیکات و والک، دانشجویان دکتر جف دریافتند که ترکیب رژیم کم کربوهیدرات و تمرینات با وزنه، یک فرمول عجیب برای سوزاندن چربی‌های اضافی بدن و بهبود سریع سلامتی بدن می‌باشد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه تا ۴۶۳۰ گرم از چربی‌های خود را در هر ماه از دست دادند و متعاقب آن عضله بدست آوردند. در حقیقت هر شخص هنگامی که چربی از دست داد به طور متوسط ۰/۳ کیلوگرم عضله، به دست آورد و مهم‌تر از آن حتی بیشتر از کسانی که رژیم کم کردن چربی‌های بدنشان را دنبال می‌کردند در افراد مورد مطالعه، خطر بیماری‌های قلبی و دیابت بشدت کاهش یافت. افرادی که تمرینات با وزنه را با رژیم کم کربوهیدرات دنبال می‌کردند، ۱۲ درصد کلسترول خود را از دست دادند، همچنین انسولین خونشان ۳۲ درصد کاهش داشته و پروتئین C فعال (CRP) آنان که یک نشانگر التهابی است تا ۲۱ درصد کاهش یافت. این افراد همه مزایا را تنها با انجام دادن برنامه‌ی تمرینی مانند تمرینات موجود در این فصل و رژیم غذایی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، بدست آوردند.

در نظر داشته باشید این راهنمایی چهار هفته‌ای راهی سریع برای از دست دادن چربی‌های شکمی و بدست آوردن سلامتی در زندگی می‌باشد.

برنامه‌ی رژیم غذایی

نحوه‌ی انجام این رژیم ساده است: قطع کردن کربوهیدرات‌ها که سبب کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن شده و همچنین بدن را برای استفاده از منابع چربی خود به جای استفاده از منابع کربوهیدراتی که منبع اولیه‌ی انرژی هستند، تحریک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که این رژیم به افراد کمک می‌کند تا قند خون، گرسنگی و همچنین تشنگی خود را بهتر کنترل کنند. بنابراین شما کمتر غذا خواهید خورد و این کار بدون احساس کمبودی انجام می‌گیرد. نتیجه‌ی نهایی این برنامه این است که شما زودتر چربی‌های خود را از دست خواهید داد.

چه بخوریم؟

ترکیبی از غذاها در سه طبقه که در جدول ارائه شده است را بخورید تا جایی که شما احساس رضایت داشته باشید و قانع شوید. این توصیه‌ی ساده اشتهای شما را متعادل می‌کند و شما به‌طور خودکار و بدون شمارش کالری‌های کمتری خواهید خورد و چربی بیشتری خواهید سوزاند.

توصیه‌ها

پروتئین‌های با کیفیت بالا را در هر وعده‌ی غذایی خود جای دهید. خوردن پروتئین عضله سازی را تضمین می‌کند، حتی هنگامی که چربی از دست داده‌اید . همچنین به شما کمک می‌کند که زودتر احساس سیری کنید.

پیش بروید، چربی بخورید. چربی روزانه یک فاکتور بسیار مهم در کنترل کالری که بدن بدان نیاز دارد، می‌باشد. به این دلیل که در شما احساس سیری بوجود آورده و شما را قانع می‌کند که به اندازه‌ی کافی خورده اید. پس بدانید که همانطور که چربی از دست می‌دهید، نباید زیاد از آن استفاده کنید.

افراط در مصرف سبزیجات. هنگامی‌که محققان مرکز پزشکی سانی در نیویورک بیش از ۲۰۰۰ نفر که دارای رژیم کم کربوهیدرات بودند را مورد بررسی قرار دادند، دریافتند که به طور میانگین آنهایی که حداقل ۴ وعده از سبزیجات کم نشاسته استفاده می‌کردند، موفق‌تر بودند.

از غذاهایی که دارای قندهای نشاسته هستند، دوری کنید. این غذاها دارای کربوهیدرات زیادی می‌باشند. این غذاها شامل نان، ماکارونی، سیب‌زمینی، برنج، لوبیا، شکلات، آب گازدار، کیک و یا هر غذای دیگری که شامل

گندم، آرد یا قند است، می‌باشند. یک راه آسان برای برآورد کردن این است که به مواد تشکیل دهنده توجه کنید. اگر یک غذا بیش از ۵ گرم کربوهیدرات در هر وعده را شامل می‌شود، از آن بگذرید و وسوسه نشوید. هنگامی که یک غذا در رستوران سفارش می‌دهید فقط نگران مواد اصلی تشکیل دهنده‌ی آن باشید. همچنین اگر شکر یا نشاسته در غذا پنهان شده و دیده نشوند و یا غذا توصیه‌ی یک ورزشکار حرفه‌ای باشد، مشکلی را ایجاد نخواهد کرد. در این باره خود شما می‌توانید بهترین قضاوت را انجام دهید.

شیر و میوه‌ی دریافتی خود را کنترل کنید. در یک مطالعه به شرکت کنندگان گفته شده بود تا از این دو غذا برای نگه داشتن کل کربوهیدرات خود زیر ۵۰ تا ۷۵ گرم در روز بدون نیاز به حساب کربوهیدرات‌ها دوری کنند. اگرچه شما می‌توانید مانند میوه‌های کم کالری خصوصاً توت، هندوانه، خربزه و...، شیرهای کم کالری را نیز مصرف کنید درصورتی که در مصرف آن‌ها زیاده روی نکنید.

به عنوان یک قانون کلی میوه و شیر را به صورت ترکیبی به دو وعده در روز محدود کنید. شیر به اندازه‌ی یک فنجان و میوه به اندازه‌ی نصف فنجان به طوری که هرکدام حدود ۱۰ گرم کربوهیدرات داشته باشند. بنابراین شما در یک روز ممکن است که حدود نصف فنجان توت و یک فنجان شیر یا فقط یک فنجان توت مصرف کنید.

راهنمایی وعده به وعده

برنامه‌ی غذایی خود را پیچیده نکنید و فقط به عنوان یک رژیم گوشتی و سبزیجات به آن فکر کنید. در اینجا نمونه‌ای از غذاهایی که ممکن است شما در طول روز مصرف کنید، آورده شده است.

صبحانه: تخم مرغ سرخ کرده و یا جوشانده با محتویات دیگر که می‌تواند پنیر، گوشت و یا حتی سوسیس و سبزیجات تازه باشد.

میان وعده: پنیر همراه با دانه‌ها و مغزها، بادام، بادام زمینی، دانه‌های آفتاب‌گردان و دانه‌های کدو بسیار مناسب می‌باشد. همچنین سبزیجات تازه و پروتئین نیز در هر زمان مفید است.

چربی‌های طبیعی	سبزیجات کم نشاسته*		پروتئین‌ها با کیفیت بالا
آوکادو	اسفناج	کنگر فرنگی	گوشت گاو
کره	گل کلم	قارچ	انواع پنیرها
نارگیل	گوجه	مارچوبه	تخم مرغ
خامه	کرفس	پیاز	ماهی
آجیل و دانه **	شلغم	کلم بروکلی	گوشت خوک
زیتون، روغن زیتون و کانولا	خیار	فلفل	مرغ
چربی‌های کامل خامه، سالاد و سس	کدوسبز	کلم بروکسل	پروتئین آب پنیر و کازئین

* این‌ها فقط چند نمونه از سبزیجات کم نشاسته می‌باشند. شما می‌توانید هر سبزی دیگری بجز سیب زمینی، نخود و ذرت را انتخاب کنید.

** آن‌ها را محدود به استفاده دو بار در روز کنید.

ناهار: بهترین انتخاب شما یک سالاد بزرگ شامل مرغ، بوقلمون یا تن می‌باشد مثلاً یک مرغ امپراطوری (سالاد سبزیجات و روغن زیتون به‌همراه تخم مرغ) یا سالاد ذرت. ولی باید همچنین یک برگر بدون نان گرد بخورید یا می‌توانید باقیمانده‌ی شام شب قبل را میل کنید.

شام: این وعده باید آسان‌ترین وعده‌ی غذایی شما باشد. فقط هر نوع گوشت را با سبزیجات تأیید شده جفت کرده و طبق برنامه پیش بروید. یک وعده‌ی غذایی می‌تواند یک گوشت با سالاد کاپرس گوجه و موزرلا باشد و یا یک مرغ کباب شده و کلم بروکلی بخارپز.

چه چیزی بنوشیم

می‌توانید هر نوشیدنی که که کمتر از ۵ کالری در هر واحد داشته باشد را سرو کنید. در لیست چه نوشیدنی‌هایی داریم؟ مطمئناً آب ولی چای یا قهوه تلخ و نوشیدنی‌های بدون کالری مانند نوشابه‌های رژیمی نیز می‌توانید استفاده کنید.

تغذیه‌ی تمرینی

از دستورالعمل‌های تغذیه‌ی تمرینی استفاده کنید. کاری که باید انجام دهید: حداقل ۲۰ گرم پروتئین از هر ماده‌ی غذایی از نیم تا یک ساعت پس از تمرین مصرف کنید. در این زمان پروتئین برای شما لازم می‌باشد. سعی کنید از محصولاتی استفاده کنید که بیشتر آن را پروتئین تشکیل داده باشد و ترکیب آن با مقدار اندکی چربی و کربوهیدرات انتخاب خوبی می‌باشد. یک وعده‌ی شما باید ۲۴ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی داشته باشد. بنابراین هنگام خرید نیز آن را مدنظر قرار دهید. همچنین شما می‌توانید غذاهای منظم بخورید. در اینجا چند انتخاب آسان وجود دارد:

- یک قوطی کوچک تن (۸۵ گرم)
- ۸۵ یا ۱۱۴ گرم (سه یا چهار تکه) از گوشت آماده مانند بوقلمون یا مرغ
- یک وعده از هر نوع گوشت بدون چربی که حدوداً به اندازه‌ی یک کارت بازی باشد.
- ۳ عدد تخم مرغ بسیار جوشیده شده، آب پز، سرخ شده

عیب یابی

۱. اگر به نتایج مورد نظر نرسیدید، میزان کالری دریافتی خود را بررسی کنید. برای این‌کار به سادگی وزن بدن خود را در ۱۰ یا ۱۲ ضرب کنید. جواب کل تعداد کالری است که شما باید در روز مصرف کنید.

۲. تعجب نکنید اگر ۳ یا ۴ روز اول خسته شده و یا دلزده شدید. بدن شما به طور معمول برای تطبیق یافتن با این برنامه به چند روز زمان نیاز دارد. اگر ۵ روز یا بیشتر احساس خستگی می‌کردید، از دریافت آب و نمک کافی مطمئن شوید. یک اصل کلی در این رابطه : ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر آب برای هر ۲ ساعتی که بیدار هستید مصرف کرده و از چربی دوری نکنید. این رژیم چربی سوزی شما را زیاد کرده بنابراین شما نیاز خواهید داشت تا چربی مصرف کنید.

۳. اگر ناراحتی دستگاه گوارش دارید، سعی کنید از مکمل‌های فیبردار مانند متاموسیل و یا بنفیبر یک بار در روز استفاده کنید.

برنامه‌ی تمرین

الان می‌توانید وارد مرحله‌ی چربی سوزی شوید. از "کرایگ راسماسن" برای طراحی این برنامه تمرین چربی سوز که مطابق با آخرین روش‌های علمی است، تشکر می‌کنم. این برنامه به شما اجازه می‌دهد که تمریناتتان را خودتان انتخاب کنید. به این برنامه به عنوان یک برنامه‌ی چربی سوزی روزانه فکر کنید: شروع به بازی کنید و لاغر شدن خود را مشاهده کنید.

باید این برنامه‌ی تمرینی را انجام دهید

- تمرینات خود را انتخاب کنید. از راهنمایی‌ها استفاده کنید. سپس به جدول صفحه‌ی بعد رفته و تعداد ست‌ها، تکرارها و استراحت‌های بیان شده در آنجا را بکار برید.
- تمرینات را به صورت متناوب تمرین A و تمرین B سه روز در هفته انجام دهید. حداقل سه روز برای هر جلسه استراحت کنید. پس اگر تصمیم می‌گیرید که در روز دوشنبه، چهارشنبه و جمعه تمرین کنید، تمرین A را در روز دوشنبه، تمرین B را چهار شنبه و دوباره تمرین A را در روز جمعه انجام دهید. برای هفته‌ی بعد نیز ابتدا تمرین B را در روز دوشنبه انجام داده و در روز چهارشنبه تمرین A و به همین ترتیب.
- تمرین‌ها را به ترتیب نشان داده شده، انجام دهید. برای هر تمرین سنگین‌ترین وزنه‌ای را که به شما اجازه‌ی انجام تکرارهای در نظر گرفته شده را بدهد، انجام دهید (برای جزئیات بیشتر به چه مقدار وزنه باید استفاده کنم؟ در فصل ۲ مراجعه کنید).
- تمرین ۱ را به‌صورت مرتب انجام دهید. تمام ست‌های آن تمرین را قبل از اینکه به سراغ تمرین دیگری بروید انجام دهید. پس از هر ست نیز یک دقیقه استراحت کنید.
- تمرین‌های 2A و 2B را به‌صورت جفت انجام دهید. یعنی یک ست از تمرین 2A را انجام داده، یک دقیقه استراحت کنید و پس از آن یک ست از تمرین 2B را انجام دهید. بعد از آن دوباره یک دقیقه استراحت کرده و به همین ترتیب تا تمام شدن تمرین پیش بروید. سپس به سراغ تمرین 3A بروید. تمرین‌های 3A و 3B را نیز به‌صورت جفت انجام دهید. سپس تمرینات هوازی را انجام دهید.
- تمرین قلبی - عروقی را بلافاصله پس از تمرین با وزنه انجام دهید.
- قبل از شروع تمرینات، ۵ الی ۱۰ دقیقه گرم کنید. برای این کار به بخش «برنامه گرم کردن ویژه» که در فصل ۱۲ آورده شده است، مراجعه کنید.

برنامه‌ی A

	تمرینات	ست‌ها	تکرارها	استراحت
1	عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2A	عضلات سرینی و همسترینگ (فصل ۹)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2B	عضلات فوقانی پشت (فصل ۵)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3A	عضلات چهارسرران (فصل ۸)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3B	عضلات سینه (فصل ۴)	۳	۱۲	۱ دقیقه

- **تمرین شماره 1: ناحیه‌ی مرکزی بدن:** هر تمرین ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰) را که می‌خواهید انتخاب کنید (صفحه ۲۹۸) حرکات پلانک (صفحه ۲۸۴)، پلانک به طرفین (صفحه ۲۹۰)، بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۸۹)، و حرکت جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶) بهترین انتخاب‌ها می‌باشند.

- **تمرین شماره 2A: سرینی و همسترینگ:** هر تمرین عضلات سرینی و همسترینگ (فصل ۹) را که می‌خواهید انتخاب کنید و هر پا را به‌صورت جدا تمرین دهید. این تمرینات می‌تواند لیفت مرده تک پا با هالتر (صفحه ۲۶۰)، بالاکشیدن پا به‌صورت تک پا (صفحه ۲۴۶) و یا گام زدن با دمبل (صفحه ۲۸۶) باشد.

- **تمرین 2B: قسمت فوقانی پشت:** هر تمرین عضلات پشت (فصل ۵) را که می‌خواهید انتخاب کنید. (صفحات ۷۸ تا ۱۰۱) تمرینات جایگزین پارویی با دمبل (صفحات ۸۴ تا ۸۸) و پارویی با هالتر و یا پارویی با سیم‌کش مناسب می‌باشند. (صفحات ۹۸ تا ۱۰۱)

- **تمرین 3A: چهارسرران:** هر تمرین از عضلات چهارسرران (فصل ۸) را که می‌خواهید انتخاب کنید. برای این بخش انواع تمرینات اسکات از قبیل اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)، اسکات فنجانی (صفحه ۲۰۸) و یا اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵) می‌تواند گزینه‌ی خوبی باشد.

- **تمرینات 3B: سینه:** هر تمرین از عضلات سینه (فصل ۴) را که می‌خواهید انتخاب کنید. برای مثال ممکن است شما انواع تمرینات شنا (صفحات ۴۰ تا ۴۹)، پرس سینه با دمبل (صفحات ۵۸ تا ۵۹) و یا پرس سینه با دمبل بر روی توپ سوئیسی (صفحات ۵۸ تا ۵۹) را انتخاب کنید.

تمرین هوازی

- یکی از تمرینات پایانی از قسمت سریعترین برنامه‌ی قلبی_عروقی تمام زمان‌ها (فصل ۱۴، صفحات ۴۴۲ تا ۴۴۳) و یا هرنوع تمرین قلبی - عروقی در برنامه‌های تمرینی فصل ۱۳ را انتخاب کنید.

برنامه‌ی B

	تمرینات	ست‌ها	تکرارها	استراحت
1	عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2A	عضلات چهارسرران (فصل ۸)	۳	۱۲	۱ دقیقه
2B	عضلات پشت (فصل ۵)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3A	عضلات همسترینگ و سرینی (فصل ۹)	۳	۱۲	۱ دقیقه
3B	عضلات شانه (فصل ۶)	۳	۱۲	۱ دقیقه

- **تمرین شماره 1**: **ناحیه‌ی مرکزی بدن:** هر تمرین ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰) را که می‌خواهید انتخاب کنید. (صفحه ۲۹۸) حرکات پلانک (صفحه ۲۸۳)، پلانک به طرفین (صفحه ۲۹۰)، بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)، و حرکت جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶) بهترین انتخاب‌ها می‌باشد.
- تمرین **2A**: **چهارسرران:** هر تمرین از عضلات چهارسرران (فصل ۸) را که می‌خواهید انتخاب کنید. برای این بخش انواع تمرینات اسکات از قبیل اسکات با دمبل (صفحات ۲۱۸ تا ۲۲۲)، اسکات فنجانی (صفحات ۲۱۲ تا ۲۱۴) و یا اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۴) می‌توانند گزینه‌ی خوبی باشد.
- **تمرین 2B**: **قسمت فوقانی پشت:** هر تمرین عضلات پشت (فصل ۵) را که می‌خواهید انتخاب کنید. (صفحه ۱۰۲ تا ۱۱۵) این گزینه‌ها می‌تواند تمرینات جایگزین بارفیکس (صفحه ۱۰۲ تا ۱۰۶) و لت (صفحه ۱۰۸ تا ۱۱۱) و تمرینات پول آور (صفحه ۱۱۲ تا ۱۱۳) باشد.
- **تمرین 3A**: **سرینی و همسترینگ**. هر تمرین عضلات سرینی و همسترینگ (فصل ۹) را که می‌خواهید انتخاب کنید و هر پا را به‌صورت جدا تمرین دهید. این تمرینات می‌تواند لیفت مرده تک پا با دمبل (صفحه ۲۵۴)، لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۶۲) و یا بالاکشیدن ران‌ها بر روی توپ سوئیسی و یا پشت ران با سیم‌کش (صفحه ۲۴۹) باشد.
- **تمرین 3B**: **شانه‌ها** : هر نوع تمرین عضلات شانه (فصل ۶) را که می‌خواهید انتخاب کنید. این تمرینات می‌تواند پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)، نشر از بغل (حرکت صلیب) (صفحه ۱۳۲) و یا اسکپشن یا شراگ (صفحه ۱۴۸) باشد.

تمرین قلبی - عروقی

- یکی از تمرینات پایانی از قسمت سریعترین برنامه‌ی قلبی - عروقی تمام زمان‌ها (فصل ۱۴، ۴۴۲ تا ۴۴۳) و یا هر نوع تمرین قلبی_عروقی در برنامه‌های تمرینی فصل ۱۳ را انتخاب کنید.

فصل چهارم : سینــه

قسمت قدامی بدن خود را حجیم کنید



یک سینه عضلانی، سینه‌ای بسیار قوی و قدرتمند است. سینه عضلانی، شانس مؤفقیت شما را در فیلدهای بازی افزایش می‌دهد. همه‌ی افراد دوست دارند که با داشتن سینه‌ای عضلانی تصویر خوبی از بدنشان در ذهن داشته باشند.

اگر شما تمرینات با وزنه را متوقف کنید، عضلات سینه‌ای شما یکی از اولین گروه عضلاتی است که دچار ضعف و آتروفی می‌شود. دلیل این امر این است که شما در طول زندگی روزانه فشار کمی را به این عضلات وارد می‌کنید. در این مورد فکر کنید: چند بار در زندگی واقعی روزانه وزنه‌ی سنگینی را از سینه دور می‌کنید؟ به خاطر داشته باشید که از دست دادن عضله، متابولیسم بدن را پایین برده و این بدان معنی است که تمرینات منظم عضلات سینه‌ای به شما به مبارزه در برابر چربی های شکم کمک می‌کند.

فوائد

توان بیشتر: عضلات سینه‌ای قوی‌تر دور کردن حریف در هر ورزش برخوردی را آسان‌تر می‌کند، خواه این ورزش فوتبال، بسکتبال، هنرهای رزمی و یا هاکی باشد.

یک نوسان قوی: ضربه‌ی فورهند در تنیس و پرتاب از بغل در بیسبال علاوه بر ساختار عضلانی ناحیه مرکزی بدن به عضلات قوی سینه برای ایجاد سرعت وابسته هستند.

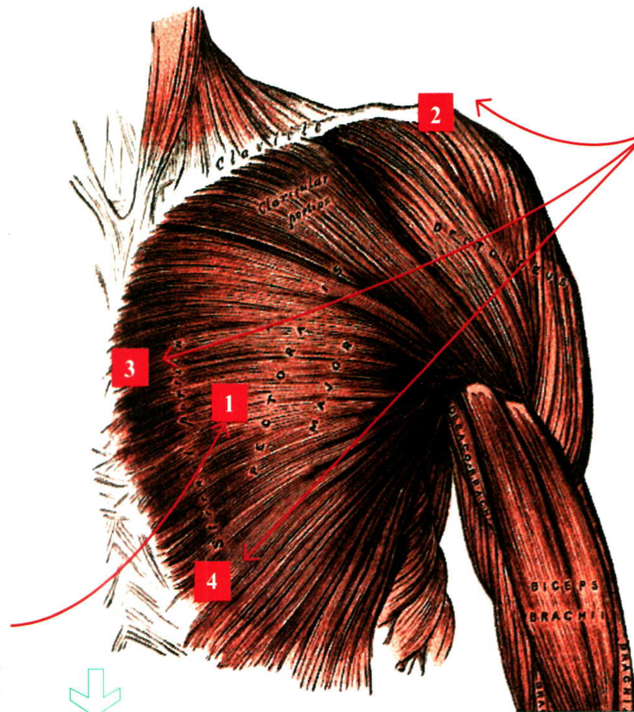
یک مشت ویران کننده: وظیفه‌ی اصلی عضلات سینه‌ای حرکت دادن بازوها به سمت جلو می‌باشد، بنابراین تقویت این عضله به شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتری را به هدف مورد نظر وارد کنید.

با عضلات سینه‌ای خود آشنا شوید

عضله سینه‌ای بزرگ:

عضلـه‌ی اصلـی سینـه‌ی شـما، عضلـه‌ی سـینه‌ای بـزرگ[1] می‌باشـد. وظیفـه‌ی ایـن عضلـه کشـیدن بـازو بـه سـمت خـط میانـی بـدن می‌باشـد. در مـورد حرکـت پـرس سـینه روی نیمکـت بیندیشـید. هنگامـی کـه شـما هالتـر را از بـدن دور می‌کنیـد، بـازوی شـما بـه سـمت سـینه حرکـت کـرده تـا جایـی کـه کامـلاً صـاف شـود. دلیـل ایـن امـر اتصـال عضلـه‌ی سـینه‌ای بـزرگ بـه قسـمت داخلـی اسـتخوان بـازو می‌باشـد. بنابرایـن هنگامـی کـه عضلـه‌ی سـینه‌ای شـما منقبـض می‌شـود، تارهـای ایـن عضلـه کوتـاه شـده و بـازو را بـه سـمت مبـدأ عضلـه یعنـی قسـمت میانـی سـینه می کشـد.

ایـن امـر روشـن می‌کنـد کـه چـرا تمریناتـی از قبیـل شـنا و یـا پـرس سـینه بهتریـن راه بـرای تقویـت ایـن عضلـه می‌باشـند. بـا نگـه داشـتن یـک میلـه در بـالای سـینه بـا دسـتان هنگامـی کـه حرکـت پـرس سـینه را انجـام می‌دهیـد، بـه دلیـل افزایـش وزن بـازوی شـما نیـروی بیشـتری بـر روی عضلـه‌ی سـینه‌ای بـزرگ وارد می‌شـود. نتیجـه‌ی نهایـی سـینه‌ی حجیم‌تـر و قـوی تـر.

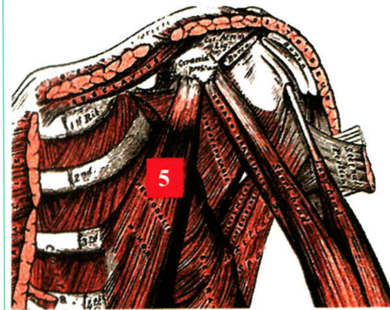


سـر متحـرک تارهـای عضلـه‌ی سـینه‌ای بـه سـه ناحیـه‌ی اسـتخوان جنـاغ سـینه[3]، دنده‌هـا و ترقـوه چسـبندگی دارنـد.

تارهـای عضلـه‌ی سـینه‌ای کـه بـه اسـتخوان ترقـوه چسـبندگی دارنـد بـه عنـوان قسـمت فوقانـی[2] عضلـه‌ی سـینه‌ای بـزرگ شـناخته شـده انـد.

تارهـای عضلـه‌ی سـینه‌ای کـه بـه دنده‌هـا و جنـاغ سـینه اتصـال دارد را بـه عنـوان قسـمت تحتانـی[4] عضلـه‌ی سـینه‌ای بـزرگ در نظـر می‌گیرنـد (بخـش جناغـی عضـلات در مجمـوع قسـمت تحتانـی سـینه را تشـکیل می‌دهنـد).





عضله سینه‌ای کوچک :

عضلـه‌ی سـینه‌ای کوچـک[5] عضلـه‌ی لاغـر و مثلثـی شـکل بـوده کـه در زیـر عضلـه‌ی سـینه‌ای بـزرگ قـرار دارد. ایـن عضلـه از سـومین، چهارمیـن و پنجمیـن دنـده‌ی شـروع شـده و بـه نزدیکـی مفصـل شـانه می‌چسـبد. اگرچـه ایـن عضلـه جـزء عضـلات ناحیـه‌ی سـینه‌ای بـه شـمار مـی‌رود، امـا عملکـرد اصلـی ایـن عضلـه کشـیدن شـانه‌ها بـه سـمت جلـو ماننـد آنچـه کـه در حرکـت پـول آور انجـام می‌شـود، می‌باشـد.

در این فصل ۶۴ تمرین ویژه عضلات سینه‌ای ارائه شده است. در سرتاسر این کتاب تمریناتی با عنوان حرکات اصلی مشخص شده است که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که شما بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع دیگر را نیز بدون نقص خواهید داشت.

شنا و دیپ

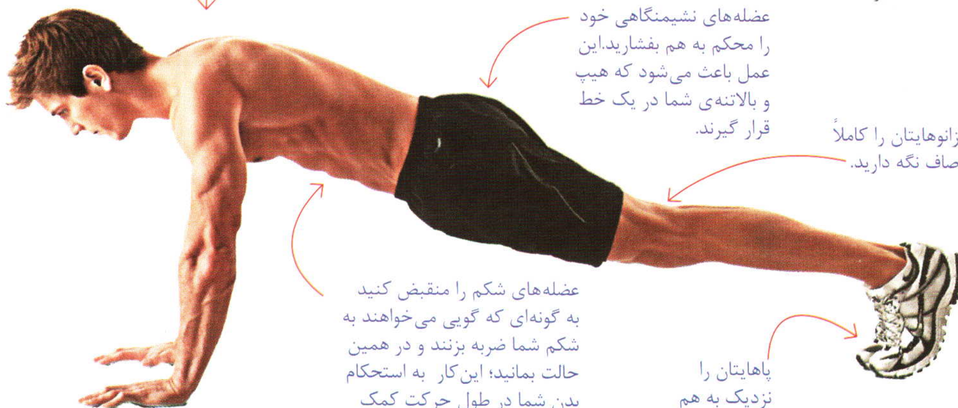
این تمرینات برای عضله‌ی سینه‌ای بزرگ طراحی شده‌اند. اگر چه این تمرینات عضلات سه سربازویی و قسمت قدامی دلتوئید را نیز در طول حرکت به‌صورت کمکی فعال می‌کنند. همچنین عضلات روتیتور کاف، عضله‌ی ذوزنقه و دندانه‌ای قدامی نیز به‌همراه عضلات شکم باعث ثبات و پایداری شانه‌ها، شکم و هیپ در طول حرکت می‌شوند.

حرکت اصلی

شنا روی زمین

A

- دستانتان را به صورتی که فاصله‌ی بین آن‌ها کمی از عرض شانه‌ها بیشتر باشد روی زمین قرار دهید. توجه کنید که دستانتان باید با شانه‌ها در یک خط قرار گیرند.



75
درصد

مطابق تحقیقات انجمن ملی قدرت و بدنسازی در واقع هنگامی که شما حرکت شنا را به این صورت انجام می‌دهید، ۷۵ درصد از میزان وزن بدن شما بر روی دستانتان منتقل می‌شود.



اگر با گذاشتن مستقیم کف دستانتان با زمین، مچ های شما آسیب می‌بینند، می‌توانید این حرکت را با یک جفت دمبل شش ضلعی انجام دهید. ضمناً مچتان را نیز در هنگام اجرای حرکت صاف نگه دارید.



B

- بدنتان را تا نزدیکی تماس سینه با زمین پایین بیاورید.
- هنگامی که پایین رفتید کمی مکث کرده و سپس به وضعیت اول بازگردید.
- اگر در طول تمرین ران شما خم شود یا از توانایی لازم برای صاف نگه داشتن آن بهره مند نباشید، وضعیت بدنی شما در طول تمرین به هم می‌خورد. هنگامی که این اتفاق روی داد، فرض کنید آخرین تمرینی که قصد انجام آن را دارید همین تمرین است و آن را با تمام تلاش خود به شکل صحیح به اتمام برسانید.



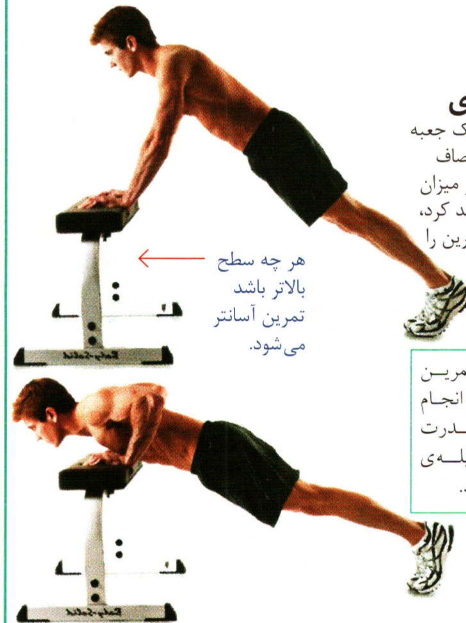
اشتباه عضلانی
شما کار زیادی از عضلات سینه‌ای خود می‌کشید

یا بهتر است بگوییم که شما از عضلات سینه‌ای خود نسبت به عضلات قسمت فوقانی پشت خود به میزان بیشتری استفاده می‌کنید. این کار می‌تواند تعادل مفصلی شما را برهم زده و منجر به یک وضعیت بدنی ضعیف و مستعد آسیب شود. یک حساب سر انگشتی: همان تعداد از تکرارهایی که برای عضلات سینه‌ای انجام می‌دهید را برای عضلات فوقانی پشت نیز درنظر بگیرید. حتی اگر وضعیت بدنی شما به هم خورده و عضلات قسمت فوقانی پشت شما ضعیف شده اند، تعداد بیشتری از ست های تمرینی را به این عضلات اختصاص دهید.

تمرین شماره ۱

شنـــای صعــــودی

- کف دستان خود را روی یک جعبه (میز، نیمکت یا هر سطح صاف دیگری) قرار دهید. این کار میزان وزن بدن را که بلند خواهید کرد، کاهش می‌دهد و انجام تمرین را آسان‌تر می‌کند.



شما می‌توانید این تمرین را بر روی راه پله نیز انجام دهید. با بهبود قدرت می‌توانید بر روی پله‌ی پایینی فشار بیاورید.

تمرین شماره ۲

شنـــای تعدیـل شده

- به جای انجام تمرین با پاهای کشیده زانوها را خم کرده و مچ پاهایتان را به‌صورت ضربدری در پشت خود قرار دهید. این راه دیگر برای آسان کردن شنای کلاسیک می‌باشد.



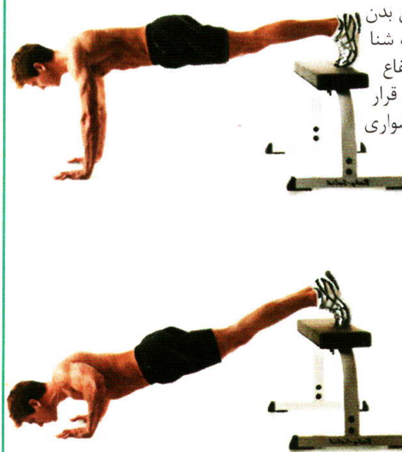
65 درصد

در طول اجرای این حرکت، ۶۵ درصد از میزان وزن بدن شما بر روی دست ها منتقل می‌شود.

تمرین شماره ۳

شنـــــای نزولـــــی

- پاها را روی میز گذاشته و کف دستان را روی زمین قرار داده و سپس حرکت شنا را انجام دهید.
- این تمرین به دلیل انتقال کل وزن بدن به روی دست‌ها، از دیگر تمرینات شنا سخت‌تر است. همچنین هرچه ارتفاع میزی که شما پاهایتان را روی آن قرار داده اید، بلندتر باشد، بر میزان دشواری تمرین افزوده می‌شود.



محققین دانشگاه تگزاس نشان دادند که شنای نزولی باعث تقویت بهتر ثابت کننده‌های شانه می شود.

تمرین شماره ۴

شنـــــای نزولـــــی با یک پـــــا

- در این حرکت یک پا را روی جعبه یا میز یا هر سطح برآمده‌ی دیگری گذاشته و پای دیگر را در هوا نگه دارید.



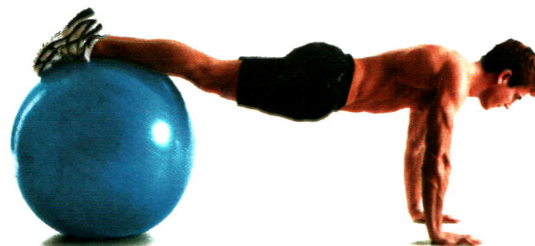
چربی را از بدن خود دور کنید

طبق تحقیقات محققان کانادایی، این تمرین شاخص خوبی برای تشخیص میزان تمرین شماست. این تحقیقات نشان دادند که افرادی که قادر به انجام این تمرین نیستند، به میزان ۷۸ درصد بیش از افراد دیگر مستعد چاقی و کسب ۷/۵ کیلو گرم در دو دهه‌ی آینده‌ی زندگی هستند.

تمرین شماره ۵
شنا با قرار دادن پاها روی توپ سوییسی

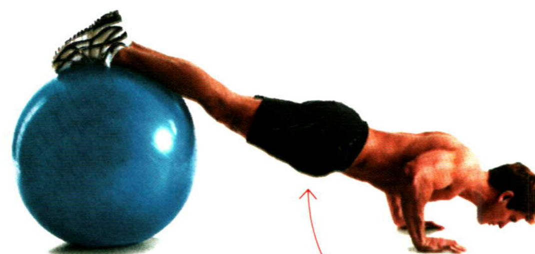
A

- این حرکت را با قراردادن پاها روی توپ سوییسی انجام دهید.



B

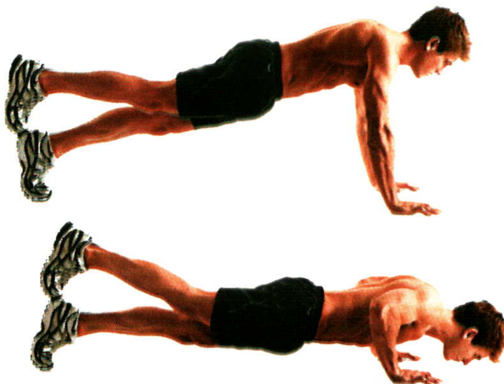
- در این حرکت تا جایی که می‌توانید بدنتان را پایین برده، البته این‌کار را بدون اینکه ران و هیپ‌هایتان را شل کنید، انجام دهید.



در این تمرین به دلیل ناپایداری بدن روی توپ، نیروی زیادی به کمربند لگنی و شکمی شما وارد شده و به همین دلیل تمرین مشکل‌تر می‌شود.

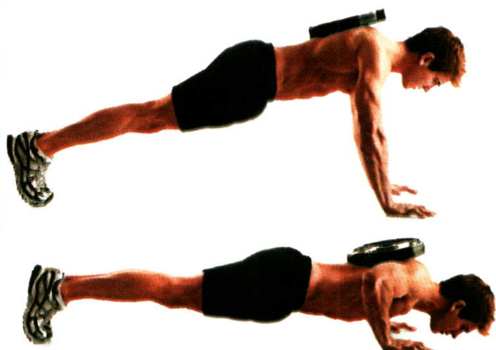
تمرین شماره ۶
شنا با قرار دادن پاها پشت یکدیگـــر

- پنجه‌ی یک پا را روی پاشنه‌ی پای دیگر قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید. در این حرکت فقط پایی که پایین قرار گرفته بدن شما را حمایت می‌کند.



تمرین شماره ۷
شنـــا با حمـــل وزنـــــه

- از یار کمکی خود بخواهید وزنه‌ای را در پشت شما قرار داده و سپس حرکت شنا را انجام دهید.



شـما می‌توانیـد شـدت تمریـن را بـا پوشـیدن یـک جلیقـه‌ی سـنگین و یـا قـرار دادن یـک وزنـه بـر پشـت خـود افزایـش دهیـد. 

مراحل شنا از ساده به مشکل

ساده

۱.شنای تعدیل شده

۲.شنا صعودی

۳.شنا استاندارد

۴.شنا با قرار دادن پاها پشت یکدیگر

۵.شنا نزولی

۶.شنا با قرار دادن پاها روی توپ سوییسی

۷.شنا نزولی با یک پا

۸.شنا با توپ باسو

۹.شنا روی توپ سوییسی

مشکل

تمرین شماره ۸
شنـــا با سه توقف



- حرکت شنای استاندارد را انجام داده اما در وضعیت نشان داده شده ۲ ثانیه توقف کنید.





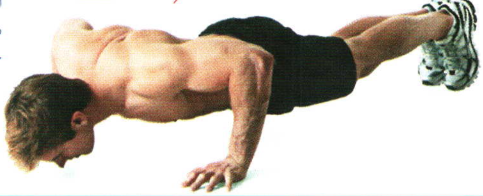


مکث های چندگانه در این تمرین باعث افزایش قدرت در آن زاویه از حرکت و ۱۰ درجه در هر جهت می‌شود. همچنین این مکث‌ها باعث افزایش تنش در عضلات و تحریک عضله سازی می‌شود. توقف در این نقاط قدرت شما را در آن نقطه افزایش می‌دهد. بنابراین، این روش هر نقطه‌ی ضعیفی را که ممکن است شما در طول حرکت داشته باشید، تقویت می‌کند. همچنین باعث افزایش استقامت عضلانی و هایپرتروفی عضله می‌شود.

تمرین شماره ۹
شنا با دستان باز

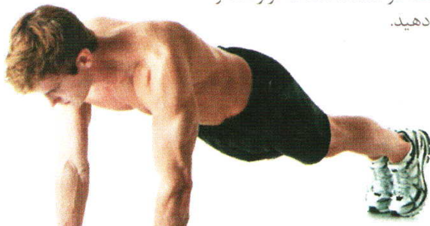
- دستهایتان را دوبرابر عرض شانه باز کنید و حرکت شنا را انجام دهید.

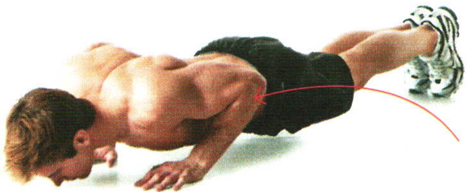




تمرین شماره ۱۰
شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم

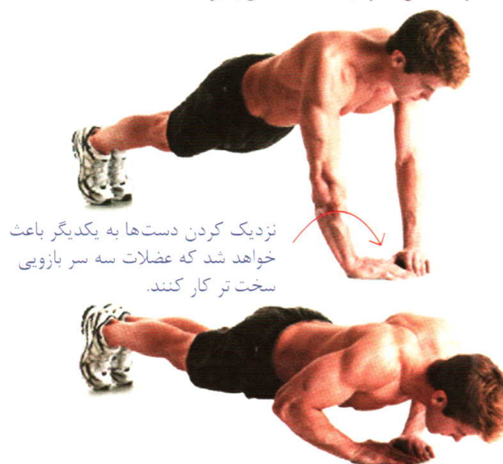
- دستانتان را درست در امتداد شانه‌ها قرارداده و حرکت را انجام دهید.





تمرین شماره ۱۱
شنا با دستان لـــوزی شکل (شنا سه سر)

- دستانتان را تا جای ممکن به هم نزدیک کنید به صورتی که بین شست‌ها و انگشتان اشاره یک مثلث شکل بگیرد.



تمرین شماره ۱۲
شنا با عقب و جلـــو گذاشتن دست‌ها

- یکی از دستانتان را در حالت کشیده قرار داده و دست دیگر را کمی جلوتر از دست دیگر قرار دهید. سپس حرکت شنا را انجام داده و در هر ست جای دستان را عوض کنید.



تمرین شماره ۱۳
شنا به سبک مـــــرد عنکبوتی

A

- ابتدا حالت شنای استاندارد را به خود بگیرید.



B

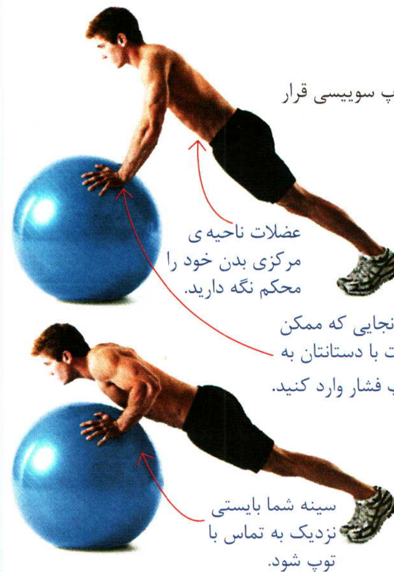
- همانطور که بدنتان را بطرف زمین می‌آورید، پای راستتان را از زمین بلند کرده و از پهلو تاب داده و سعی کنید زانو را به آرنج برسانید.
- سپس به حالت اولیه بازگشته و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۱۴
شنا روی توپ سوییسی

- بجای زمین دستان خود را روی توپ سوییسی قرار داده وحرکت را انجام دهید.

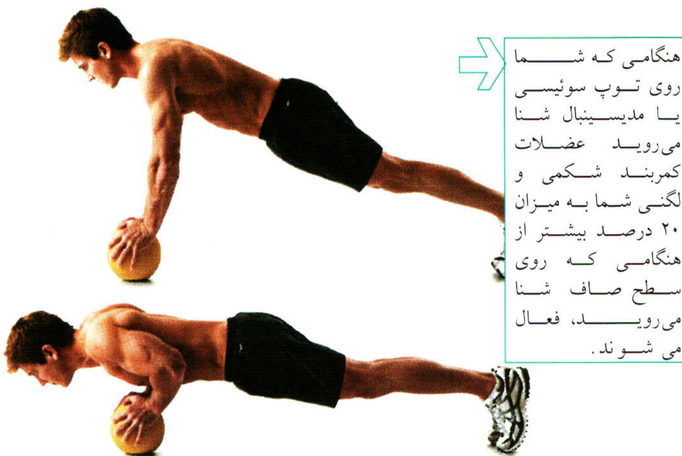
عضله سه سر بازویی خود را هدف قرار دهید. در این تمرین فشار بر روی عضله‌ی سه سر بازویی نسبت به وضعیت شنای استاندارد به میزان ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. دلیل این امر، فشاری است که توپ به مفصل شانه و آرنج وارد می‌سازد و پاسخ آن فعال شدن بیشتر فیبرهای عضلانی عضله‌ی سه سر بازویی خواهد بود.



تمرین شماره ۱۵
شنا روی مدیسینبال

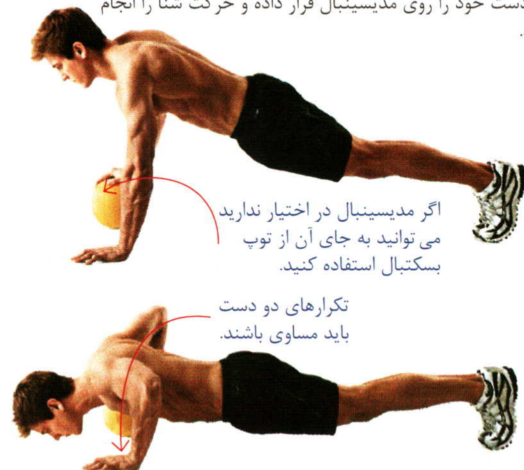
- دو دست خود را روی یک مدیسینبال قرار دهید.

هنگامی که شما روی توپ سوئیسی یا مدیسینبال شنا می‌روید عضلات کمربند شکمی و لگنی شما به میزان ۲۰ درصد بیشتر از هنگامی که روی سطح صاف شنا می‌روید، فعال می‌شوند.



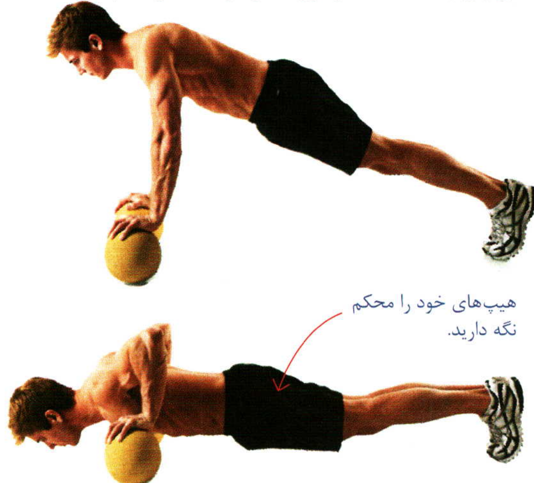
تمرین شماره ۱۶
شنا تک دست روی مدیسینبال

- یک دست خود را روی مدیسینبال قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید.



تمرین شماره ۱۷
شنا با دو دست روی مدیسینبال

- هر یک از دستان را روی یک مدیسینبال قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید.

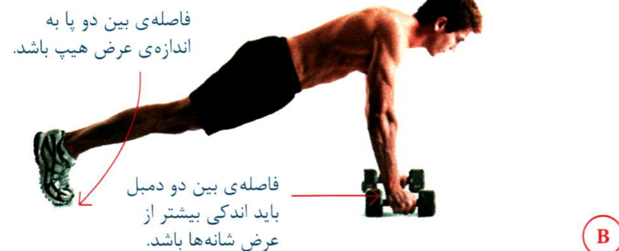


تمرین شماره ۱۸
شنـــا به‌صورت T

A

- دو دمبل شش ضلعی برداشته و درست در راستای شانه‌ها قرار دهید.
- پنجه پاها را محکم به زمین چسبانده و به وضعیت شنا روی زمین در آیید.





B

- به آرامی بدنتان را تا سطح زمین پایین ببرید.



C

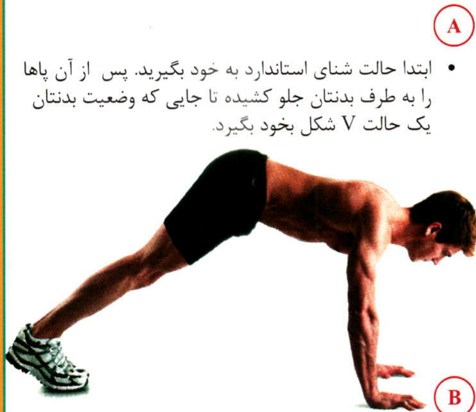
- هنگامی که بدنتان را بالا به سمت بالا چرخانده و دمبل می‌کشید، سمت راست بدنتان را سمت راست را بالا بیاورید.
- دمبل را پایین ببرید و حرکت سمت چپ بدنتان انجام را تکرار کنید. اینبار حرکت را با دهید.



تمرین شماره ۱۹
شنا به سبک جودوکاران

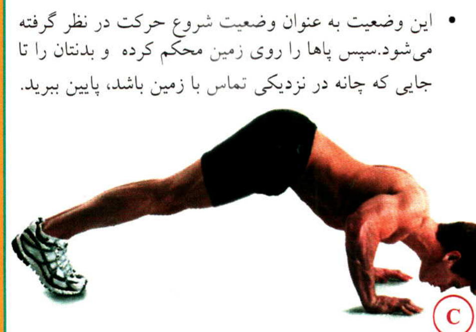
A

- ابتدا حالت شنای استاندارد به خود بگیرید. پس از آن پاها را به طرف بدنتان جلو کشیده تا جایی که وضعیت بدنتان یک حالت V شکل بخود بگیرد.



B

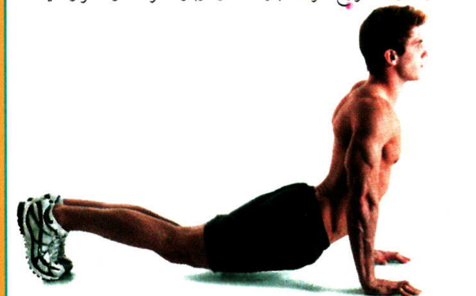
- این وضعیت به عنوان وضعیت شروع حرکت در نظر گرفته می‌شود. سپس پاها را روی زمین محکم کرده و بدنتان را تا جایی که چانه در نزدیکی تماس با زمین باشد، پایین ببرید.





C

- در این وضعیت ران و هیپ خود را پایین برده تا جایی که در نزدیکی تماس با زمین باشند و همزمان سر و شانه‌های خود را به طرف بالا حرکت دهید و سر و سینه‌تان را صاف کنید. سپس به وضعیت شروع حرکت بازگشته و دوباره حرکت را تکرار کنید.



تا جایی که می‌توانید تعداد تکرار شناهای خود را افزایش دهید. میزان استراحت شما نیز باید با میزان زمانی که شما صرف انجام حرکت کرده‌اید برابر باشد. به‌طور مثال اگر شما ۲۰ شنا را در ۲۵ ثانیه انجام داده‌اید باید ۲۵ ثانیه استراحت کرده و دوباره حرکت شنا را انجام دهید. در مرحله‌ی بعد ۱۲ شنا را در۱۶ ثانیه انجام داده و ۱۶ ثانیه استراحت کرده و بار دیگر حرکت را تکرار کنید. این روش را برای افزایش سرعت بدنتان ۲ روز در هفته انجام‌دهید.

تمرین شماره ۲۰
شنـــــــای انفجـــــاری

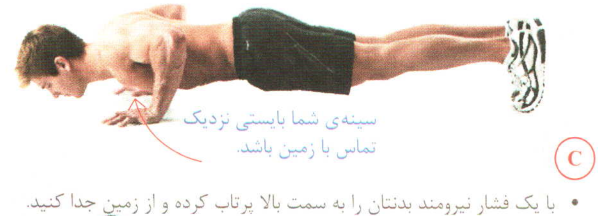
A

- وضعیت شنا به خود بگیرید.



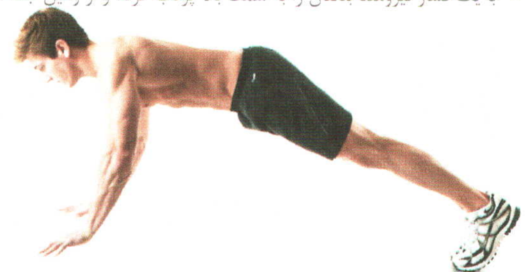
B

- آرنج‌ها را خم کرده و بدنتان را به سطح زمین نزدیک کنید.



C

- با یک فشار نیرومند بدنتان را به سمت بالا پرتاب کرده و از زمین جدا کنید.



تمرین شماره ۲۱
شنـــــــای انفجـــــاری با مکـــــث

- این حرکت مانند حرکت قبلی است با این تفاوت که برای مؤثرتر واقع شدن حرکت، هنگامی که پایین می‌روید ۵ ثانیه توقف کرده و سپس با فشار دادن دستان به زمین، دستانتان را از سطح زمین جدا سازید. این‌کار باعث می‌شود تارهای تند تنش بیشتری فراخوانده شوند و قدرت بیشتری کسب کنند.

تمرین شماره ۲۲
شنای انفجاری متقاطع

A

- دست راست را روی زمین و دست چپ را روی یک صفحه قرار دهید.



- بدنتان را به سمت زمین پایین ببرید.



B

- به سمت چپ پریده و دستان را از سطح زمین جدا کنید.



C

- به صورتی فرود بیایید که دست راستتان روی صفحه و دست چپتان روی زمین باشند.



D

- بدنتان را پایین آورده و به سمت راست پرش کرده و دوباره جای دستان را عوض کنید.



عـوض کـردن دسـت‌ها درایـن حرکـت باعـث افزایـش فشـار روی بـازو و همچنیـن عمـل کننـده‌ی اصلـی ایـن حرکـت یعنـی عضلـه‌ی سینه‌ای بـزرگ می‌شـود.

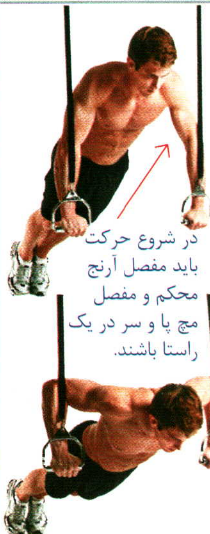
تمرین شماره ۲۳
شنا با تـــوپ بوسو

- ابتدا توپ بوسو را چرخانده به نحوی که نیمه‌ی برآمده‌ی آن روی زمین قرار گیرد. سپس دستان خود را دوطرف آن بگیرید.کمربند لگنی و شکم خود را محکم کرده و حرکت شنا را روی توپ بوسو انجام دهید.



تمرین شماره ۲۴
شنا به‌صورت معلق (آویـــزان)

- دو طناب (یا کش) هم اندازه را که با هم موازی اند با دو دست گرفته و وضعیت شروع حرکت شنا را به خود بگیرید.
- سپس بدنتان را تا جایی که بازوها پایین‌تر از آرنج قرار گیرند، پایین ببرید.



یک تمرین دیگر برای شنا به‌صورت آویزان را می‌توانید در سایت www.elitefts.com مشاهده کنید.

تمرین شماره ۲۵
شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل

A

- دو دمبل شش ضلعی را در دست گرفته و در کف سالن قرار داده و وضعیت اولیه‌ی حرکت شنا را بگیرید.

B

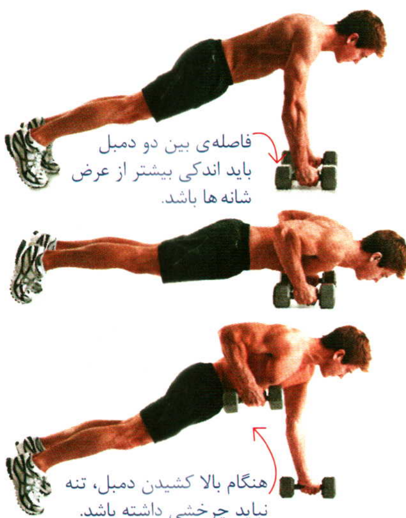
- بدنتان را تا نزدیکی سطح زمین پایین ببرید، مکث کرده، سپس بدنتان را بالا بکشید.

C

- هنگامی که به وضعیت اولیه باز می‌گردید، دست راستتان را بالا کشیده و دمبل را به سمت سینه نزدیک کنید.
- مکث کرده، سپس دمبل را پایین ببرید و همین حرکت را با دست چپ انجام دهید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

تمامی حرکات اندام فوقانی در این تمرین می باشد

حرکت شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل باعث افزایش فشار روی قسمت میانی و بالایی پشت شده و به همان اندازه که بر روی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ فشار می‌آورد به عضلات پشتی نیز فشار وارد می کند.



آویـــزان شدن برای عضـــلات بیشتـــــر

بر اساس تحقیقات محققان کانادایی، هنگامی که حرکت شنا را با کش و به صورت آویزان انجام می دهید، باعث افزایش فعالیت عضلات شکم و قسمت فوقانی می شود. احتیاط : این تمرینات همچنین فشار بیشتری را بر روی ناحیه‌ی کمر شما وارد می‌سازد. برای محافظت از ستون مهره ها، عضلات کمربند شکمی و سرینی خود رامنقبض کنید.

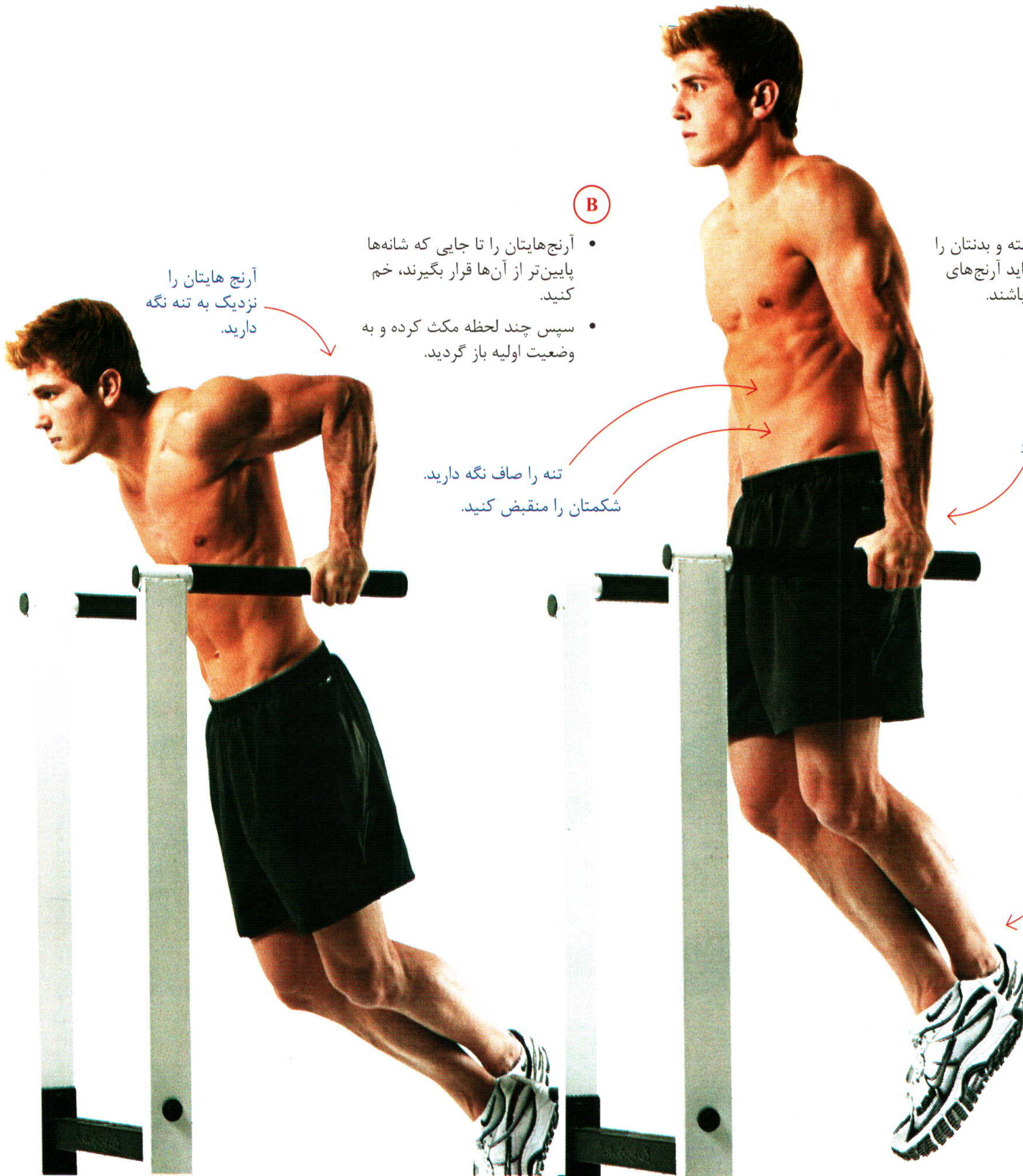
حرکت اصلی
دیـپ

A

- میله‌ی پارالل را محکم گرفته و بدنتان را بالا بکشید. در این حالت باید آرنج‌های شما کاملاً صاف و کشیده باشند.

B

- آرنج‌هایتان را تا جایی که شانه‌ها پایین‌تر از آن‌ها قرار بگیرند، خم کنید.
- سپس چند لحظه مکث کرده و به وضعیت اولیه باز گردید.



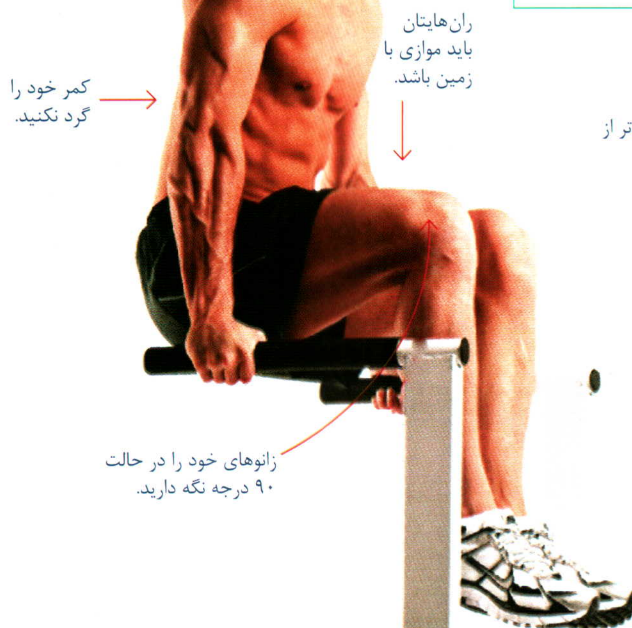
تمرین شماره ۱
دیپ شیبدار

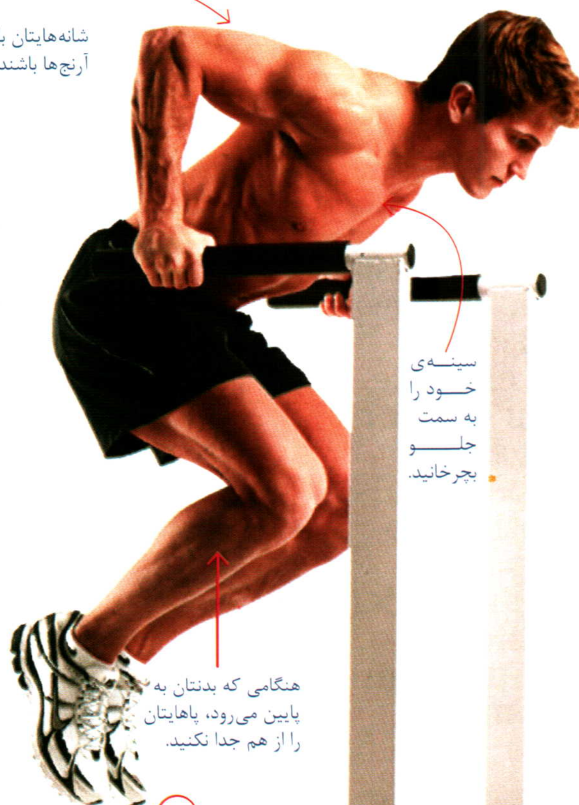
A

- برای شروع حرکت هیپ‌ها را منقبض کرده و به بالای پارالل ببرید.



این تمرین به دلیل توزیع وزن بدن در سراسر دست ها، فشار کمتری را بر روی شانه‌ها وارد ساخته و در عوض فشار بر روی عضله ی سینه ای بزرگ افزایش می یابد. اگر شما قادر به انجام تمرین دیپ استاندارد نیستید، می توانید این تمرین را جایگزین آن کنید.





B

- بدنتان را تاجایی که بازوها موازی سطح زمین قرار گیرند، پایین ببرید.

تمرین شماره ۲
دیپ با وزنه

- تمرین شماره یک را با بستن یک کمربند دیپ اجرا کنید.

تمرینات پرس سینه

این تمرینات عضله ی سینه ای بزرگ، طویل ترین عضله ی ناحیه ی سینه را هدف قرار می دهند. همچنین بیشتر حرکات باعث تقویت بخش قدامی عضله ی دلتوئید و سه سربازویی نیز می شوند.

حرکت اصلی
پرس سینه با هالتر روی نیمکت

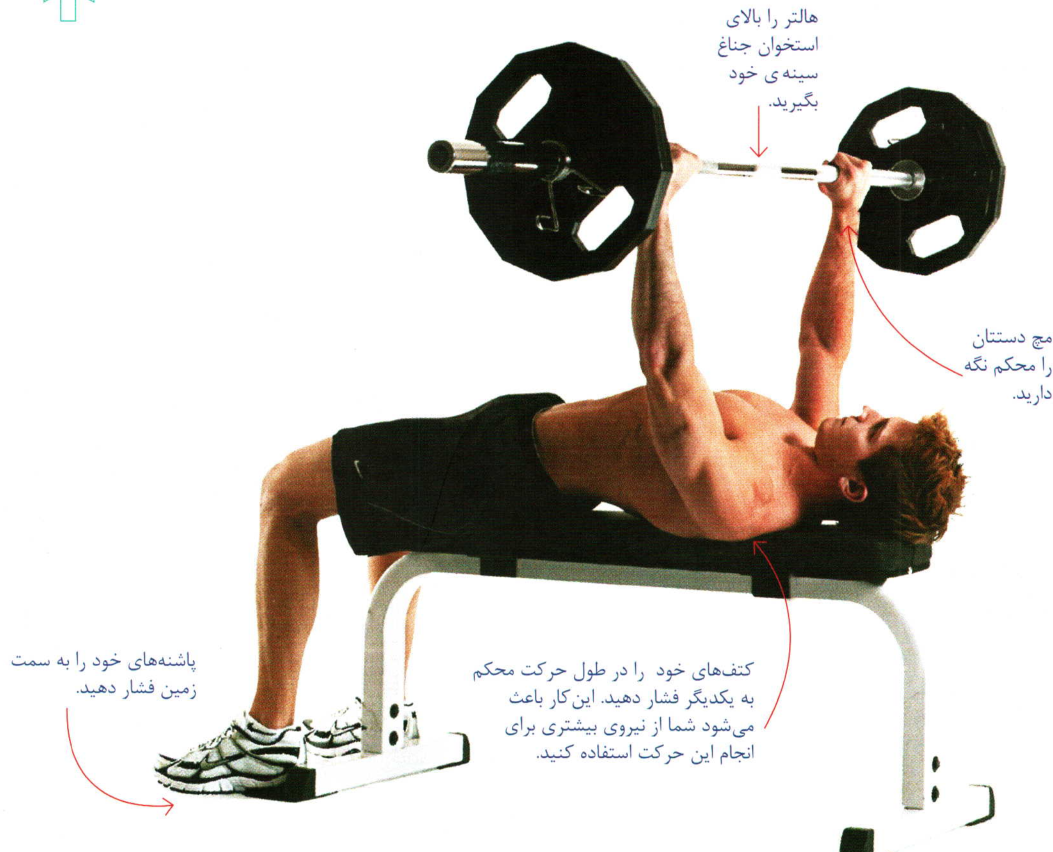
A

- میله‌ی هالتر را به اندازه‌ی عرض شانه‌های خود گرفته و آن‌ها را به بالای استخوان جناغ سینه ببرید. در این حالت دستان شما باید کاملا صاف باشند.

نکته‌ی تمرینی

تصور کنید به جای اینکه میله را از بدنتان دور می‌کنید، بدنتان را از میله دور می‌کنید. این نکته ی ساده ی تمرینی به صورت خودکار بدن شما را به حفظ وضعیت صحیح حرکت تشویق می‌کند.





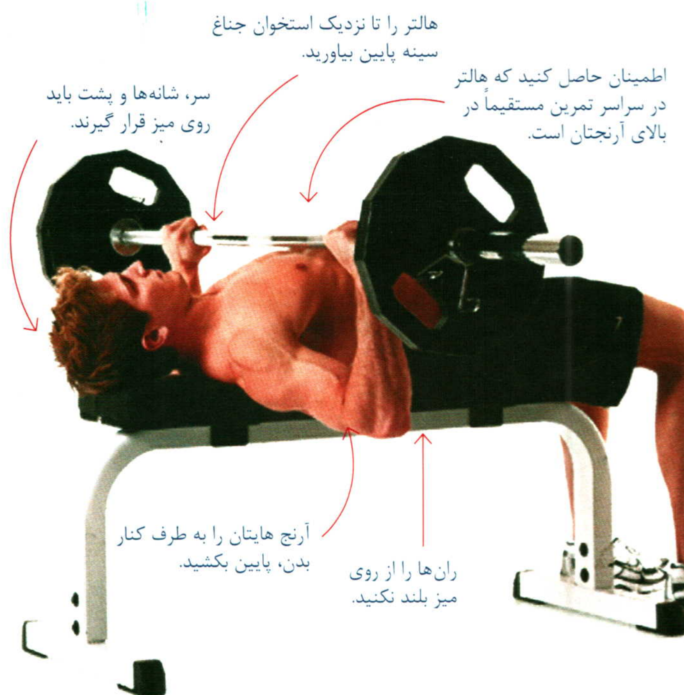
چرا وضعیت تمرین مهم است

توجه بیشتری به تکنیک تمرین داشته باشید. افرادی که قبل از بالابردن هالتر یک بازنگری در تمرین خود می‌کنند وزنه را ۱۸ درصد با سرعت بیشتری جابه‌جا می‌کنند. این نتیجه از تحقیقات دانشگاه بری آمریکا بدست آمده است.



B

- هالتر را به آرامی به پایین بیاورید، سپس یک لحظه مکث کرده و دوباره آن را به بالا برده و به وضعیت اولیه برگردید.
- شانه‌های خود را هنگام پایین آمدن محکم و نزدیک بدن در فاصله‌ی ۴۵ درجه نگه دارید. این کار باعث کاهش فشار در مفصل شانه می‌شود.



تمرین شماره ۱

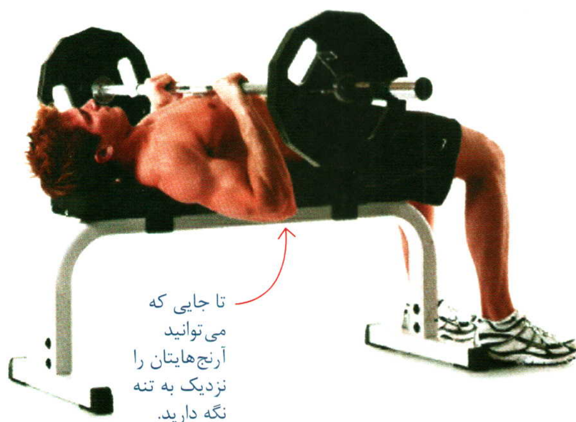
پرس سینه با هالتر با دستان نزدیک به یکدیگر (دست جمع)

- هالتر را به صورتی که ساعدتان چرخش داخلی داشته و فاصله‌ی بین دستان کمتر از عرض شانه‌ها باشد گرفته و حرکت پرس سینه را انجام دهید.

فشار بیشتر بر روی عضله سه سر بازویی

این تمرین به‌دلیل فاصله‌ی کم دست‌ها نسبت به یکدیگر باعث افزایش فشار روی عضله‌ی سه سر بازویی می‌شود.



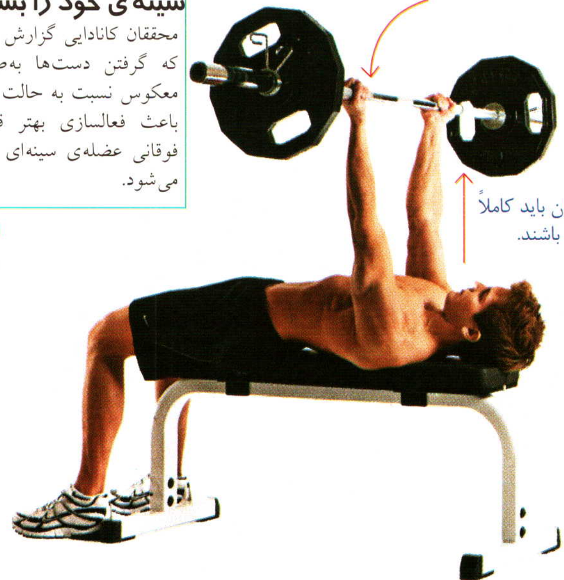


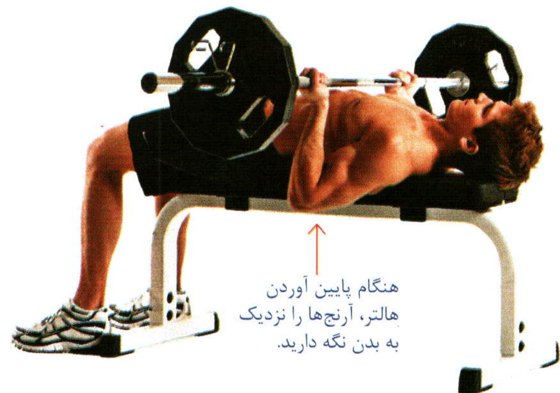
تمرین شماره ۲
پرس سینه با دستان معکوس

• هالتر را با چرخش خارجی ساعد و به صورتی که فاصله‌ی دستان تقریباً به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد گرفته و حرکت پرس سینه را انجام دهید.

قسمت فوقانی سینه ی خود را بسازید

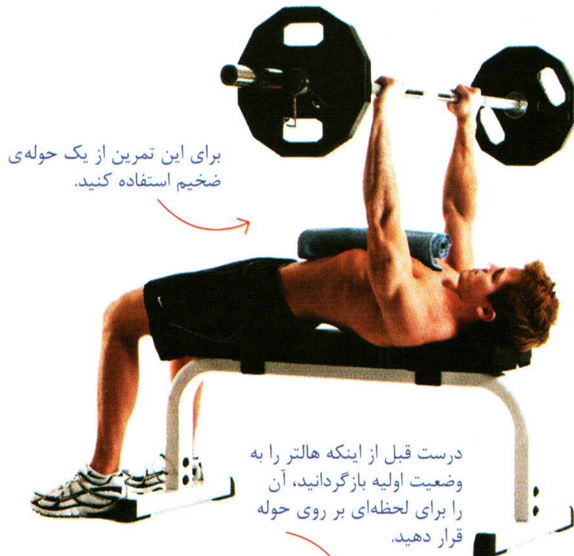
محققان کانادایی گزارش کردند که گرفتن دست‌ها به‌صورت معکوس نسبت به حالت صاف باعث فعالسازی بهتر قسمت فوقانی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌شود.





تمرین شماره ۳
پرس سینه با هالتربه‌همراه حوله

• یک حوله‌ی بلند را لوله کرده و روی استخوان جناغ سینه‌ی خود بگذارید. سپس حرکت پرس سینه را انجام دهید. توجه شود هالتر را تا بالای حوله پایین بیاورید. هنگامی که میله نزدیک حوله شد یک لحظه مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه باز گردید. این تمرین باعث می‌شود شما بتوانید وزنه‌ی بیشتری را جابه‌جا کنید.





نزدیک کردن میله به حوله به شما کمک می‌کند که بار بیشتری را جابجا کنید. همچنین این تمرین باعث بهبودی نقاط ضعیف تر می‌شود. نقطه‌ی ضعیف تر به نقطه ای گویند که در آن زاویه عضله‌ها ضعیف هستند و حرکت مشکلتر انجام می‌شود.

تمرین شماره ۴
پرس سینـــه با هالتر به‌همراه مکث‌های سه مرحله‌ای



A
- حرکت پرس سینه‌ی استاندارد را انجام داده ولی در هر توقف ۱۰ ثانیه مکث کنید.



B
- اولین توقف: چند سانتی متر پایین‌تر از وضعیت شروع.



C
- توقف دوم: در نیمه‌ی مسیر.

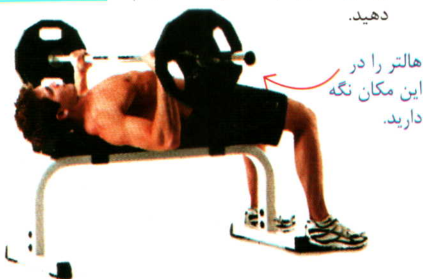


D
- توقف سوم: دقیقاً بالای سینه.
- سپس هالتر را بالا برده و به وضعیت اولیه بازگردید. این یک ست محسوب می‌شود.

تمرین شماره ۵
پرس سینه با هالتر به‌صورت انقباض ایزومتریک

- هالتر را تا نزدیکی سینه‌ی خود پایین بیاورید و این وضعیت را به مدت ۴۰ ثانیه حفظ کنید. برای هایپرتروفی بیشتر عضلات می‌توانید زمان نگه‌داشتن را افزایش دهید.

- توجه: این تمرین را هرگز در نقاط ضعیف انجام ندهید. حرکت را با وزنه‌ای که بتوانید تحمل کنید، انجام دهید.



چه مقـدار وزنـه ؟
در ایـن تمریـن وزنه‌ای را انتخـاب کنیـد کـه به شـما اجازه دهـد مدت زمـان مـورد نظـر خـود را در تمریـن سـپری کنیـد. همـــچنین اگـر هـــدف شـما قـدرت بیشـتر نسـبت بـه هایپـــرتروفی اسـت بایـــد وزنـه‌ی سـنگین‌تری را بـــرای این‌کـــار انتخـاب کنیـد.



تمرین شماره ۶
پرس سینه با هالتر پین (گیره)

- یک نیمکت داخل پاور راک قرار دهید. سپس نقطه‌ای را که فکر می‌کنید نقطه‌ی ضعف شما می‌باشد به‌صورت ایمن تنظیم کنید. هالتر را بر روی گیره قرار دهید. به پشت بر روی نیمکت دراز بکشید. هالتر را به سمت بالا فشار داده و سپس به آرامی تا گیره پایین بیاورید. برای یک ثانیه مکث کرده و حرکت را تکرار کنید.

تمرین شماره ۷
پرس سینه با تخته

- این تمرین را مانند پرس سینه با حوله انجام دهید اما این‌بار به جای حوله از یک چوب ضخیم ۱۲ اینچی استفاده کنید.



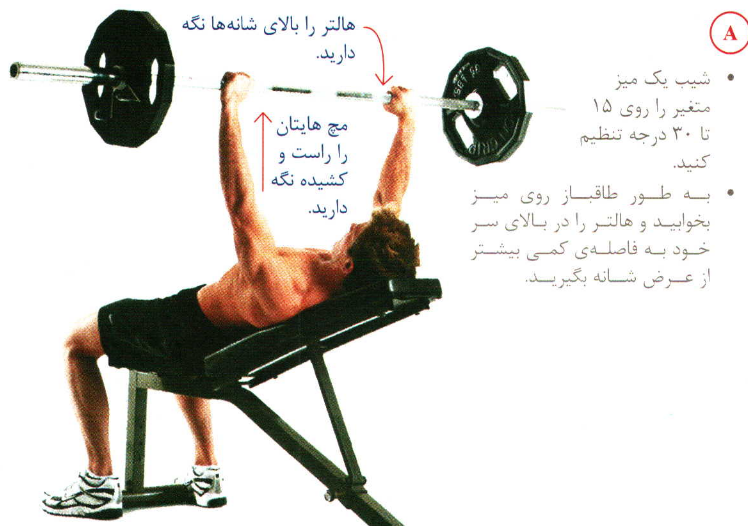
نقاط ضعیف خود را بیابید
نقطـه‌ی ضعیـف وضعیتـی اسـت کـه عضـلات شـما در آن جـا نمی‌تواننـد تکرارهـا را کامـل کننـد. در واقـع ایـن نقطـه‌ای نیسـت کـه عضـلات شـما در آن کامـلاً احسـاس ضعـف می‌کننـد تـا بـه ایـن نقطـه برسـید، بنابرایـن، ایـن نقطـه می‌توانـد اولیـن نقطـه‌ای کـه شـما حرکـت را شـروع می‌کنید، باشـد.

سینـــه‌ی قوی‌تـــر، چشـمان سالم‌تر؟
محققـــان دانشـگاه میسیسـیپی گـــزارش کردنـد کـه شـما بـا انجام حرکـت پـرس سـینه درصد خطرپذیـری گلاکومـا را کاهش خواهید داد. در ایـن مطالعـه، ۳۰ فـرد کـه سـه سـت پـرس سـینه را انجام مـی دادنـد، فشـار داخـل چشـم آن‌هـا بـه میـزان ۱۵ درصد کاهـش یافتـه بـود. ایـن نتیجـه‌ی کاهـش فشـار بـر روی سـلول‌های عصبـی بینایـی می‌باشـد، بنابرایـن انجـام ایـن حرکـت باعـث کاهـش صدمـه بـه نرون‌هـا و کاهـش خطـر گلاکومـا می‌شـود.

پرس سینه روی میز شیبدار به طرف بالا (پرس بالای سینه)

A

- شیب یک میز متغیر را روی ۱۵ تا ۳۰ درجه تنظیم کنید.
- به طور طاقباز روی میز بخوابید و هالتر را در بالای سر خود به فاصله‌ی کمی بیشتر از عرض شانه بگیرید.



B

- هالتر را تا نزدیکی سینه پایین بیاورید، سپس مکث کرده و دوباره به وضعیت شروع باز گردید.



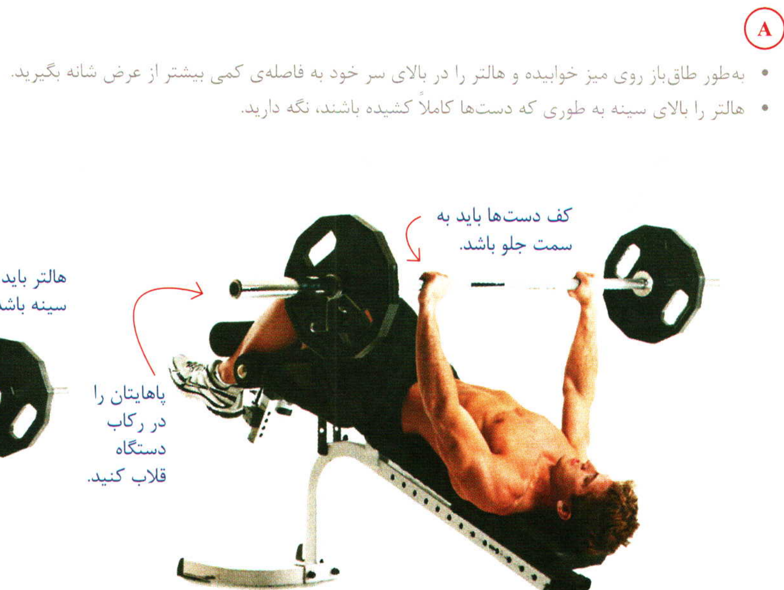
پرس سینه با هالتر روی میز شیبدار به طرف پایین (پرس پایین سینه)

A

- به‌طور طاق‌باز روی میز خوابیده و هالتر را در بالای سر خود به فاصله‌ی کمی بیشتر از عرض شانه بگیرید.
- هالتر را بالای سینه به طوری که دست‌ها کاملاً کشیده باشند، نگه دارید.

B

- هالتر را به طرف سینه پایین بیاورید، سپس مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.

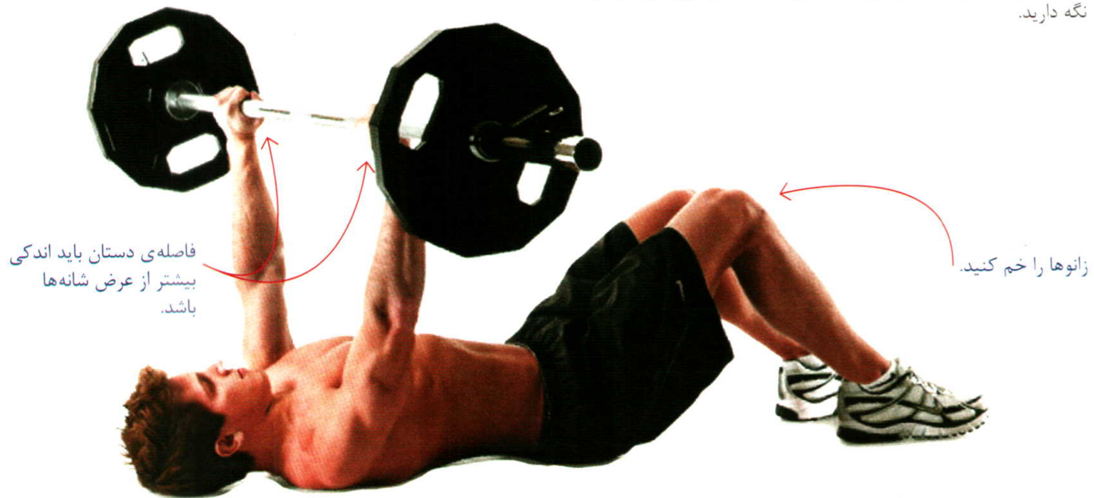




پرس سینه با هالتر روی زمین

A

- روی زمین به صورت طاقباز دراز کشیده و یک هالتر را در بالای سر خود نگه دارید.



B

- هالتر را تا تماس بازو با زمین پایین بیاورید. سپس مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



دراز کشیدن روی زمین، بازو را ثابت می‌کند و باعث می‌شود که دست‌ها از سطح بدن پایین‌تر نیایند. این نوع تمرین دامنه‌ی حرکتی را محدود و کار را روی عضلات درگیر در حرکت پرس سینه متمرکز می‌کند.

راز دردناکی

تمام تمریناتی که در این بخش آمده است ویژه تقویت عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌باشد. اما هنگامی که شما حرکت پرس سینه روی میز شیبدار به سمت بالا را انجام می‌دهید، فشار بیشتری بر روی بخش فوقانی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ وارد می‌شود. همچنین انجام تمرین پرس سینه روی میز شیبدار به سمت پایین نیز باعث افزایش درگیری بیشتر بخش تحتانی عضله‌ی سینه‌ای بزرگ می‌شود. در واقع شما می‌توانید با تغییر در زاویه‌ی بدن، میزان درگیری قسمت های مختلف عضله‌ی سینه‌ای بزرگ را تغییر دهید. در حقیقت این راز ایجاد ناراحتی در قسمت های مختلف عضله‌ی سینه‌ای بزرگ در تمرینات مختلف می با شد.

حرکت اصلی
پرس سینه با دمبل

اجازه ندهید دمبل‌ها به‌هم ساییده شوند. زیرا صدای آن رنجش‌آور است.

کف دست‌هایتان را اندکی به سمت یکدیگر بچرخانید.

کتف خود را به همراه مفصل شانه روی میز ثابت کنید. این کار برای جلوگیری از آسیب است و به شما کمک می‌کند وزنه‌ی سنگین‌تری را جابه‌جا کنید.

A

- یک جفت دمبل در دست گرفته و به پشت روی نیمکت دراز بکشید.
- دمبل‌ها را بالای سر خود و نزدیک به‌هم نگه دارید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی دست‌ها، دمبل‌ها را به طرف کنارسینه پایین ببرید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و با سرعت هرچه تمام‌تر دست‌ها را به بالا و وضعیت اولیه ببرید.
- هر مرتبه که دمبل‌ها را بالا می‌برید باید دست‌ها کاملا صاف و کشیده شوند.

هنگام پایین رفتن، هردو قسمت بازو و دمبل باید با بدن زاویه‌ی ۴۵ درجه بسازند.

مچ دستتان را محکم کنید.

کف پاهایتان باید در تماس مستقیم با زمین باشند.

پاهای خود را بر روی زمین نگه دارید

هنگامی که در این حرکت شما پای خود را از روی زمین بردارید ۳۰ درصد از نیروی حرکت از قسمت بالایی بدن به قسمت میانی آن منتقل می‌شود که این کار به طور قابل ملاحظه ای میزان وزنه‌ی جابه‌جا شده‌ی شما را کاهش می دهد.

امروز وزنه های بیشتری را بلند کنید

تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان دادند افرادی که در این نوع تمرین تمرکز می‌کنند ۱۲ درصد بیشتر از هنگامی که تمرکز ندارند وزنه‌ی سنگین‌تری را جابه‌جا می‌کنند. در این مطالعه دانشمندان به وزنه برداران حرفه‌ای ۲۰ ثانیه مهلت دادند که خودشان را از نظر ذهنی آماده کنند و بعد از آن میزان وزنه‌ای که در تمرین حمل می‌کردند، بیشتر شد.

هشدار : هنگامی که شما به میز برای انجام حرکت نزدیک می‌شوید از صحبت های کوتاه خودداری کرده و بر روی کار خود تمرکز کنید.

تمرین شماره ۱

پرس سینه با دمبل به صورت متناوب

- به جای پرس با دو دست، این‌بار، تمرین را با یک دست انجام دهید. ابتدا به‌صورت طاقباز روی نیمکت بخوابید. سپس با یک دست پرس را انجام داده و هنگام پایین آوردن همان دست، پرس را با دست دیگر شروع کنید.

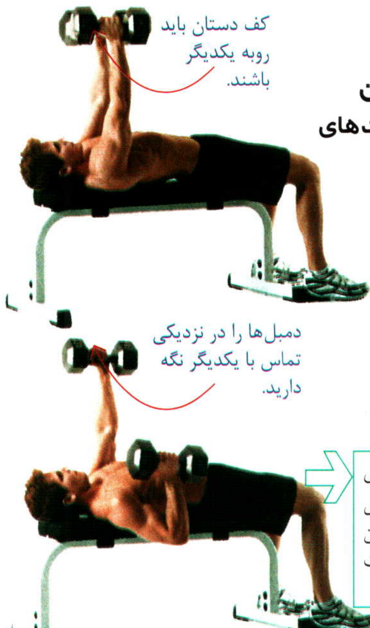


این نوع تمرین فشار بیشتری را برناحیه‌ی فوقانی سینه ایجاد می‌کند. اگر میز قابل تنظیم برای پرس بالای سینه ندارید این تمرین جایگزینی مناسبی برای آن حرکت است.

تمرین شماره ۲

پرس سینه با دمبل بدون چرخش دست‌ها (با دست‌های خنثی)

- مانند تمرینات قبل، دو دمبل را بردارید و به پشت روی نیمکت بخوابید. توجه شود در این حرکت، کف دست‌ها باید روبه یکدیگر باشند. در هنگام پایین آوردن دمبل‌ها باید آرنج‌ها تا سطح پایین‌تر از بدنتان پایین بیایند.



تمرین شماره ۳

پرس سینه با دستان خنثی به طور متناوب

- به جای پرس سینه با دو دمبل، این بار با یک دست پرس را انجام دهید. توجه شود هنگامی که یک دست در حال پایین آمدن است، باید با دست دیگر پرس را انجام دهید. در هنگام بالا رفتن نیز دمبل‌ها باید حتما یکدیگر را لمس کنند. کف دست‌ها نیز باید روبه یکدیگر باشند.

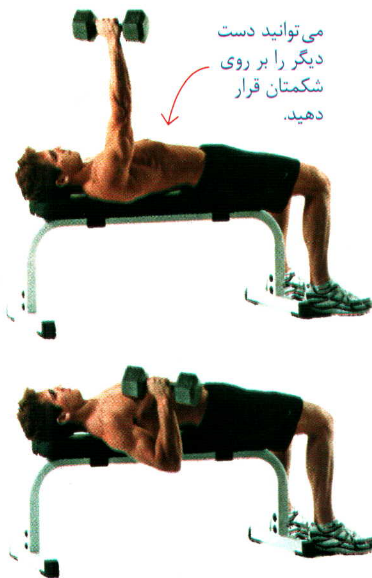


این نوع تمرین فشار بیشتری را روی ناحیه‌ی فوقانی سینه ایجاد می‌کند. اگر میز قابل تنظیم برای پرس بالای سینه ندارید این تمرین جایگزینی مناسبی برای آن حرکت است.

تمرین شماره ۴

پرس سینه با دمبل تک دست

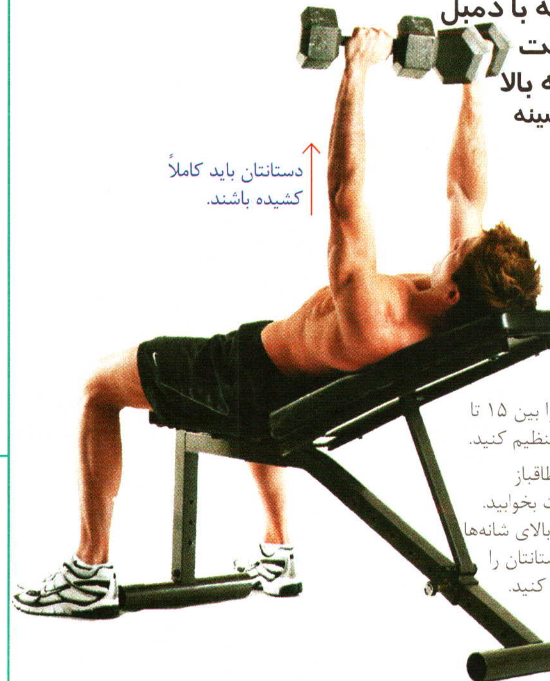
- برای این تمرین باید بدنتان را به‌صورت ثابت نگه دارید. تکرارهای تعیین شده برای این تمرین باید برای دو دست یکسان باشد.



انجام هر تمرین به طور مجزا یعنی ابتدا با یک دست و سپس با دست دیگر باعث افزایش فشار روی ناحیه‌ی مرکزی بدن می‌شود.

حرکت اصلی

پرس سینه با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا (پرس بالا سینه با دمبل)



- شیب میز را بین ۱۵ تا ۳۰ درجه تنظیم کنید.
- به صورت طاقباز روی نیمکت بخوابید. دودمبل را بالای شانه‌ها گرفته و دستانتان را کاملاً صاف کنید.



- دمبل‌ها را تا نزدیکی سینه پایین بیاورید.
- مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.

تمرین شماره ۱

پرس بالا سینه با دمبل روی میز شیبدار با دستان بدون چرخش

- دمبل‌ها را به شکلی که کف دستانتان روبه یکدیگر باشند، بگیرید. اگر می‌خواهید فشار تمرین بیشتر شود کمی شیب میز را بیشتر کنید. هنگام پایین بردن دمبل‌ها نیز، آرنج خود را پایین‌تر از بدنتان ببرید.



تمرین شماره ۲

پرس بالاسینه با دمبل به صورت متناوب

- این بار به جای پرس با دو دست، این حرکت را با یک دست و به صورت یکی در میان انجام دهید. توجه شود هنگامی که می‌خواهید دمبل بالایی را پایین بیاورید باید دمبل پایینی را بالا ببرید.



پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به پایین (پرس پایین سینه)

A

- دو دمبل را در دست گرفته و به صورت طاقباز روی نیمکت شیبدار به پایین (نزولی) بخوابید.
- دمبل‌ها را بالای سینه نگه دارید.



B

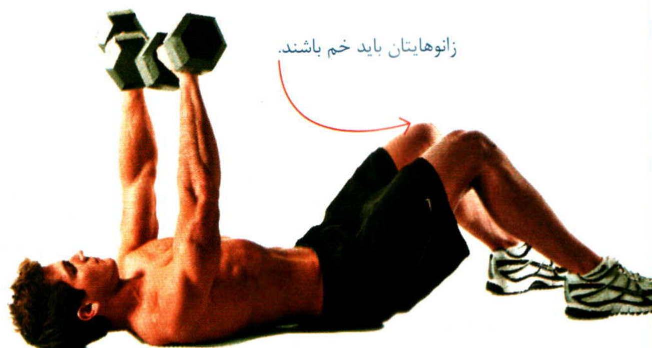
- سپس دمبل‌ها را به طرف کنار سینه‌ی خود پایین آورید.
- مکث کوتاهی کرده و به وضعیت شروع برگردید.



پرس سینه با دمبل روی زمین

A

- دو دمبل را در دست گرفته و به صورت طاقباز روی زمین بخوابید.
- دمبل‌ها را با دستان کشیده بالای سینه نگه دارید.



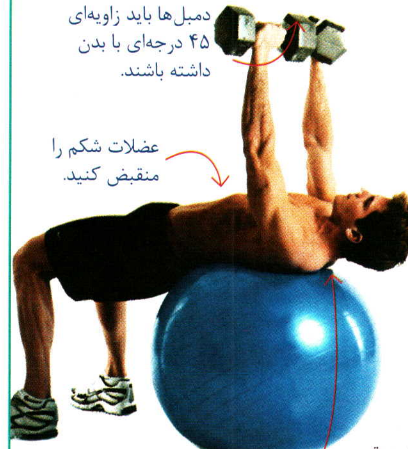
B

- دمبل‌ها را تا وقتی‌که بازوها زمین را لمس کنند، پایین آورید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع بازگردید.



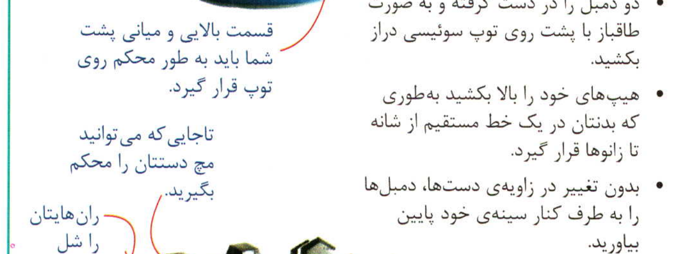
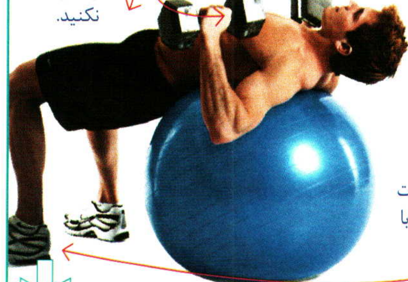
حرکت اصلی

پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی (فیزیوبال)



A

- دو دمبل را در دست گرفته و به صورت طاقباز با پشت روی توپ سوئیسی دراز بکشید.
- هیپ‌های خود را بالا بکشید به‌طوری که بدنتان در یک خط مستقیم از شانه تا زانوها قرار گیرد.
- بدون تغییر در زاویه‌ی دست‌ها، دمبل‌ها را به طرف کنار سینه‌ی خود پایین بیاورید.

B

- سپس مکث کوتاهی کرده و دستان خود را تا جایی که می‌توانید با تمام سرعت به وضعیت اولیه برگردانید.
- درهربار تکرار باید دست‌ها در هنگام بالا رفتن کاملاً صاف شوند.

یک تمرین سخت برای ناحیه مرکزی بدن و سینه

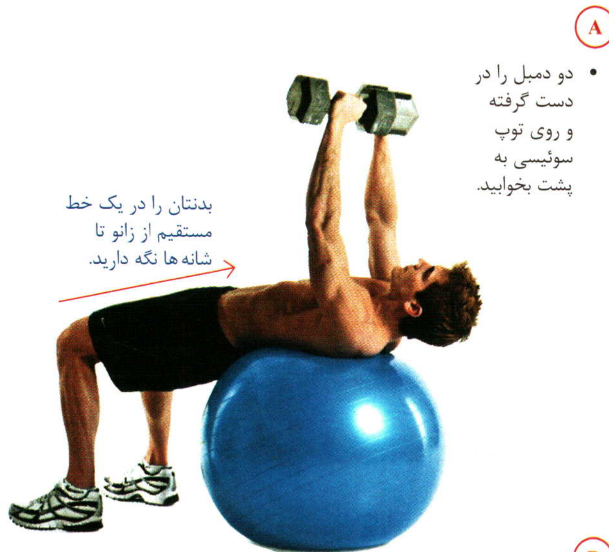
تمرین پرس سینه روی توپ سوئیسی باعث می‌شود قسمت کمربند لگنی و شانه ای ۵۴ درصد بیشتر از زمانی‌که از نیمکت استفاده می‌شود، به‌کار گرفته شوند. این نتیجه تحقیقات دانشمندان استرالیایی است. البته این شیوه‌ی تمرین باعث می‌شود شما وزنه‌های سبک‌تری را برای تمرین به دلیل سختی کار انتخاب کنید در نتیجه فشار روی عضلات سینه‌ای شما را کاهش می‌دهد.

تمرین متنوع

پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی به صورت متناوب

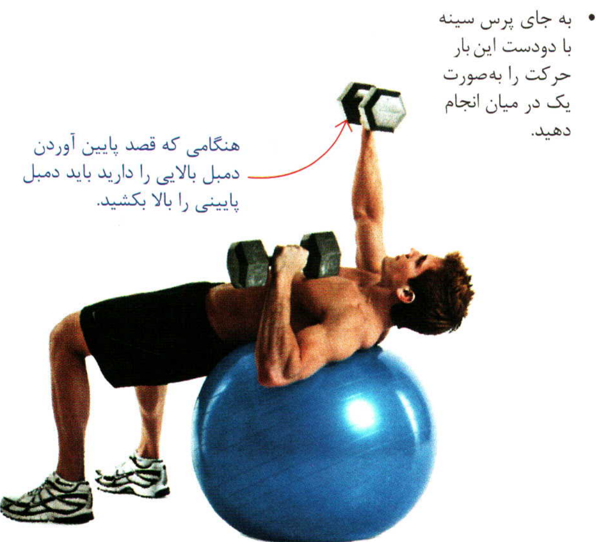
A

- دو دمبل را در دست گرفته و روی توپ سوئیسی به پشت بخوابید.

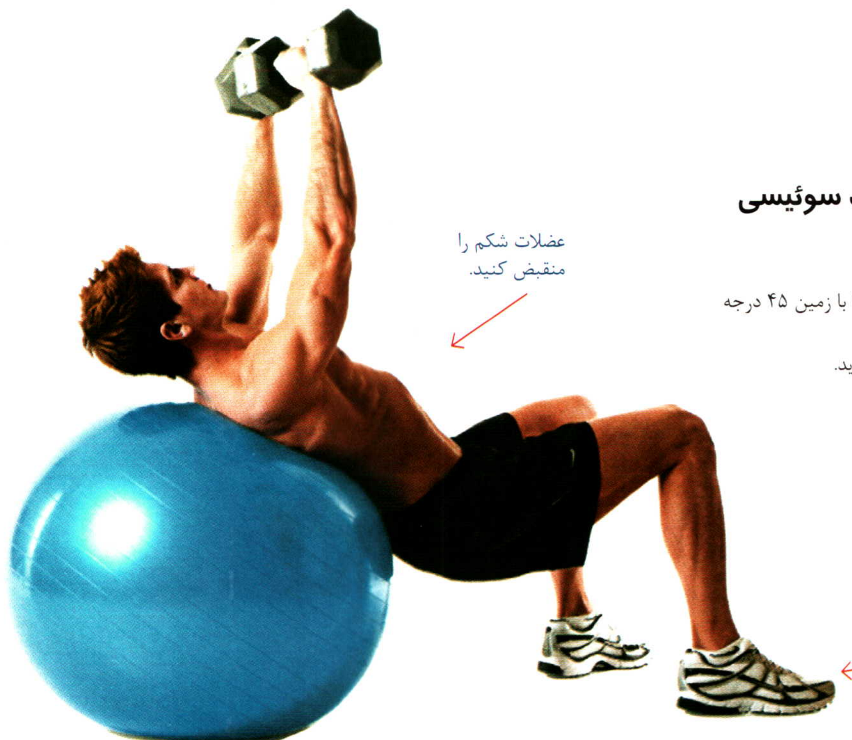


B

- به جای پرس سینه با دودست این بار حرکت را به‌صورت یک در میان انجام دهید.

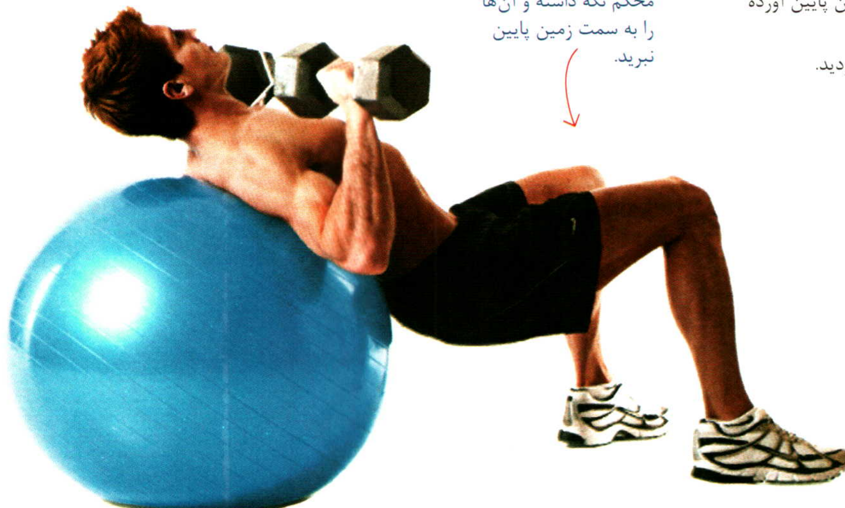


حرکت اصلی
پرس بالای سینه با دمبل روی توپ سوئیسی



A

- روی توپ سوئیسی به صورتی‌که زاویه‌ی پشت شما با زمین ۴۵ درجه باشد، دراز بکشید.
- دو دمبل را با دستان کشیده در بالای چانه نگه دارید.



B

- دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید به طرف کنار بدنتان پایین آورده به صورتی که پایین‌تر از سینه‌ی قرار گیرند.
- مکث کوتاهی کرده و سپس به وضعیت شروع بازگردید.

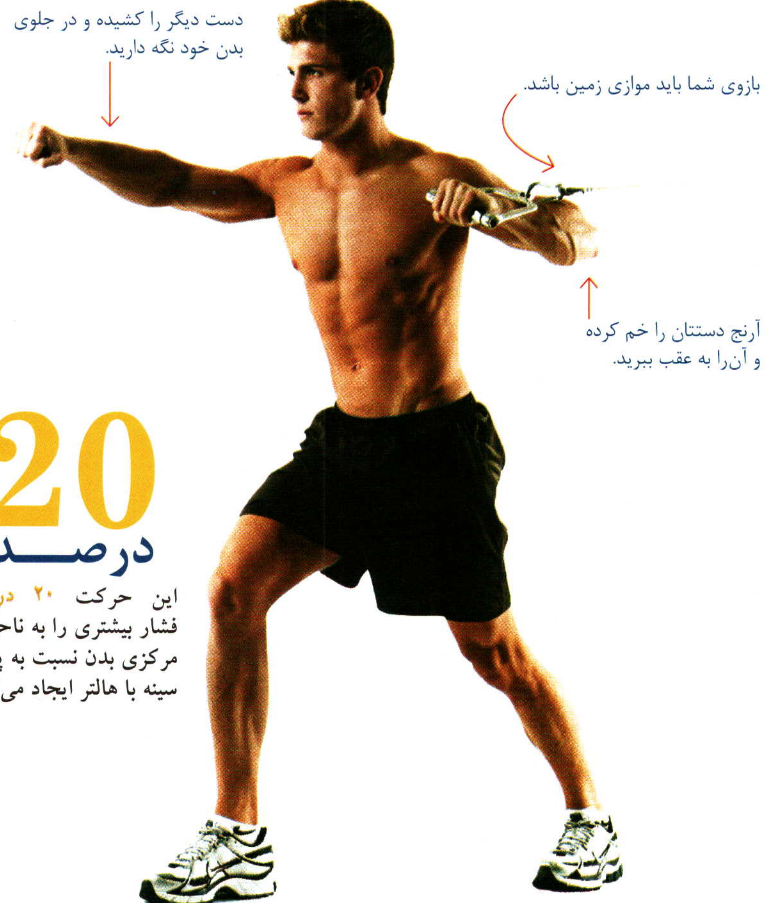
پرس سینه تک دست با سیم‌کش

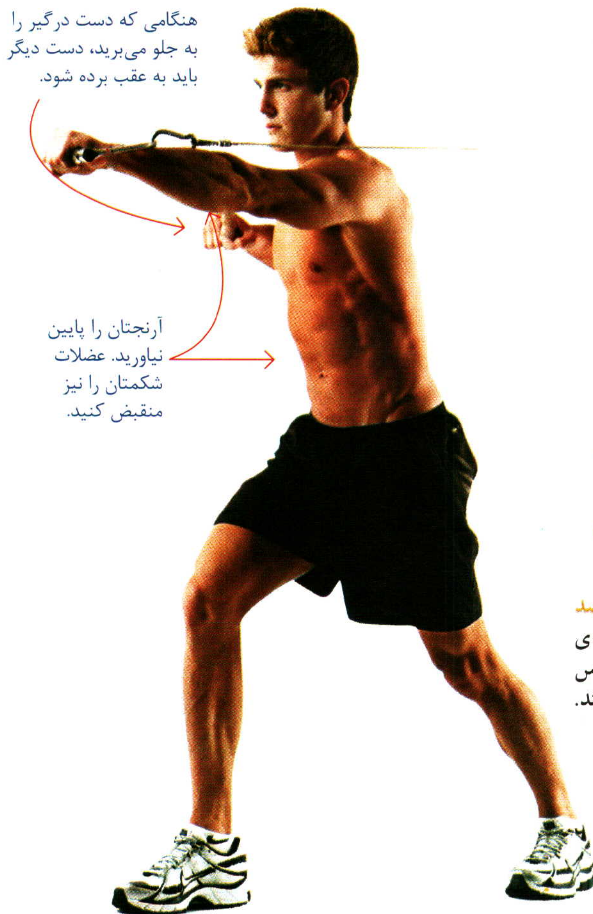
A

- با یک دست دستگیره‌ی یک دستگاه سیم‌کش را گرفته و پشت به دستگاه سیم‌کش بایستید.
- پاها را جلو و عقب گذاشته و دستگیره‌ی سیم‌کش را در سطح جلوی شانه بگیرید. با دستی که به سیم متصل است آن را موازی سطح زمین به جلو بکشید. در انتهای این حرکت دست شما باید کاملاً صاف باشد.

B

- دسته‌ی سیم‌کش را به سمت جلو کشیده و دستتان را در جلوی بدن صاف کنید.
- سپس به آرامی آرنج خود را خم کرده و به وضعیت اولیه برگردید.
- تعداد ست‌های تمرینی خود را با یک دست کامل کرده و سپس به سراغ دست دیگر بروید.





20 درصد

این حرکت ۲۰ درصد فشار بیشتری را به ناحیه‌ی مرکزی بدن نسبت به پرس سینه با هالتر ایجاد می‌کند.

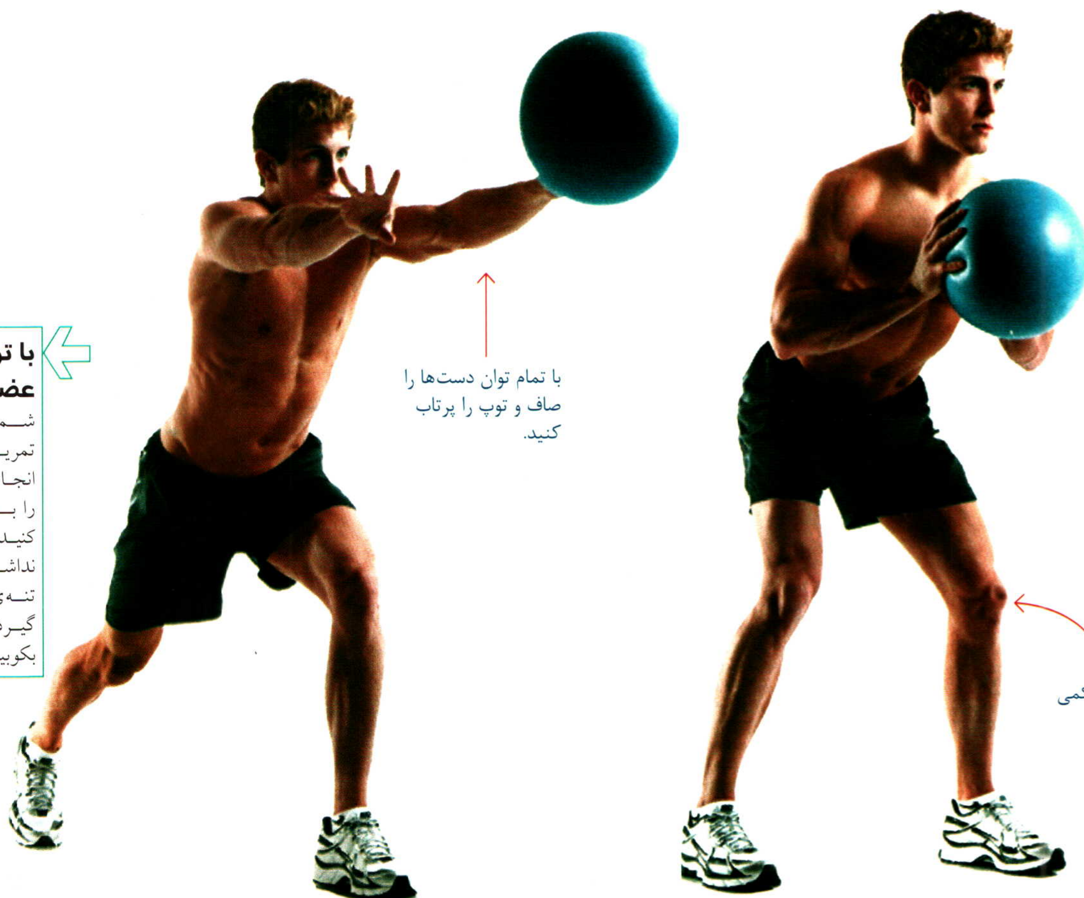
پاس سینه با توپ طبی (مدیسینبال)

A

- یک مدیسینبال بردارید. سپس به‌صورتی که فاصله‌ی بین پاهای شما بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- توپ را در جلوی سینه با دو دست بگیرید.

B

- توپ را با دو دست به سمت دیوار پرتاب کنید درست مانند پاس سینه‌ی بسکتبال.
- هنگامی که توپ به دیوار برخورد کرد و به زمین افتاد آن را گرفته و دوباره حرکت را تکرار کنید.



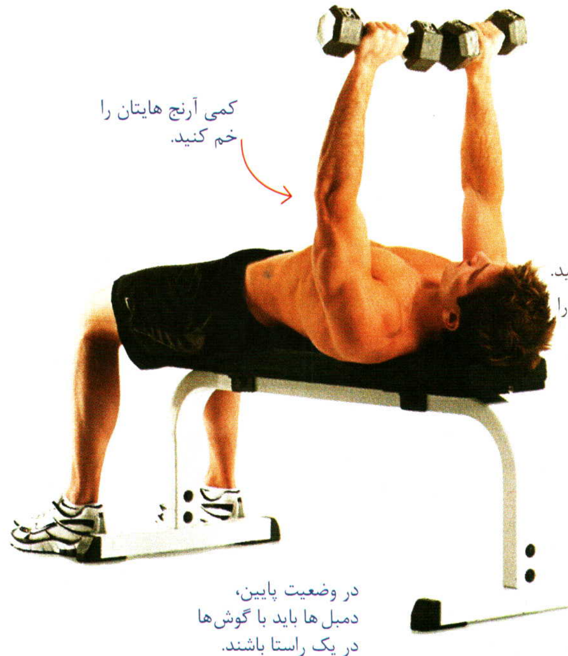
با توپ بازی کنید، عضله بسازید

شما همچنین می‌توانید این تمرین را با یک هم تمرینی انجام دهید به طوری که توپ را به سمت یکدیگر پرتاب کنید. اگر دیوار یا یار تمرینی نداشتید، خم شوید تا اینکه تنه‌ی شما موازی زمین قرار گیرد، سپس توپ را به زمین بکوبید.

این تمرینات عضله‌ی سینه‌ای بزرگ را هدف قرار می‌دهد؛ همچنین بخش قدامی دلتوئید به انجام حرکت کمک می‌کند.

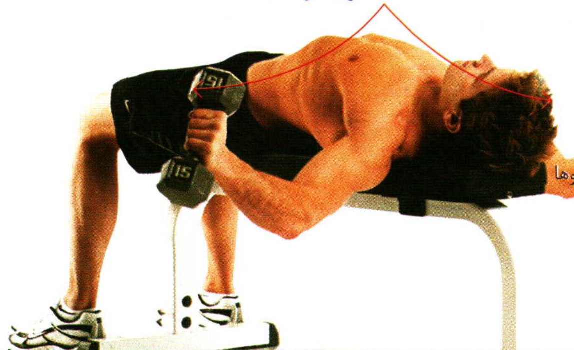
حرکت اصلی

دمبـــل فلای (قفسه سینه صلیبی)



A

- دو دمبل برداشته و به صورت طاقباز روی نیمکت بخوابید.
- دمبل‌ها را بالای سینه‌ی خود نگه داشته و آرنج هایتان را کمی خم کنید. کف دست‌ها نیز باید روبه خارج باشند.



B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج‌ها دمبل‌ها را تا جایی که بازوها تقریباً موازی زمین شوند به آرامی پایین ببرید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



ترتیب تمرینات عضلات سینه ای

تمرینات فلای برای تقویت سینه بهتر است در پایان برنامه‌ی تمرینی شما قرار داده شود. محققین دانشگاه ترومن استیت امریکا معتقدند عضله‌ی سینه‌ای بزرگ موقعی که شما پرس فلای می‌زنید ۲۳ درصد کمتر نسبت به پرس سینه با هالتر درگیر می‌شود. بر همین اساس دانشمندان می‌گویند تمرینات پرس سینه با هالتر و دمبل را می‌شود با هم تعویض کرد و به جای هم به کار برد، اما تمرینات فلای نباید برای تمرینات مقدماتی مورد استفاده قرار گیرند.

تمرین شماره ۱

دمبل فلای روی میز شیبدار به بالا (قفسه بالا سینه)

- دو دمبل در دست گرفته و به صورت طاقباز روی میز شیبدار بخوابید.



تمرین شماره ۲

دمبل فلای به روی میز شیبدار به همراه پرس سینه با دمبل

- در این تمرین ابتدا تا جایی که می‌توانید دمبل فلای روی میز شیبدار به سمت بالا را انجام داده و هنگامی که خسته شدید تمرین را سریعاً عوض کرده و آنرا به پرس بالای سینه با دمبل تبدیل کنید.

اشتباه عضلانی

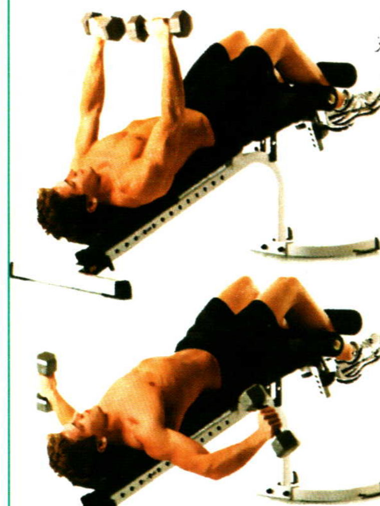
شما هنوز از دستگاه فلای سینه استفاده می‌کنید

دستگاه فلای سینه که همچنین با نام دستگاه دستینه‌ی سینه نیز شناخته می‌شود، می‌تواند بخش قدامی شانه را تحت کشش بیش از حد قرار داده و سبب کوتاهی عضلات قسمت خلفی شانه‌ها شود. نتیجه‌ی این کار، این است که شانه‌ها تحت عوامل خطرزای بیشتری قرار گرفته و منجر به درد شانه که به سندرم ایمپینجمنت شانه معروف است، می‌شود. بنابراین تمرینات فلای با دستگاه را متوقف کرده و به جای آن تمریناتی که در بخش آمده است را جایگزین کنید. در هر تمرین، آن را تا جایی که بتوانید دامنه‌ی حرکتی را بدون درد طی کنید، انجام دهید.

تمرین شماره ۳

دمبل فلای روی میز شیبدار به پایین (قفسه زیر سینه)

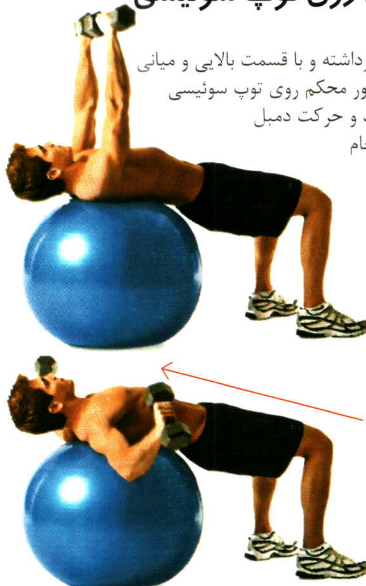
- دو دمبل بردارید و به پشت روی میز دراز بکشید. سپس حرکت دمبل فلای را روی میز شیبدار به پایین انجام دهید. توجه کنید قبل از انجام حرکت از محکم بودن پاها مطمئن شوید.



تمرین شماره ۴

دمبل فلای روی توپ سوئیسی (فیزیوبال)

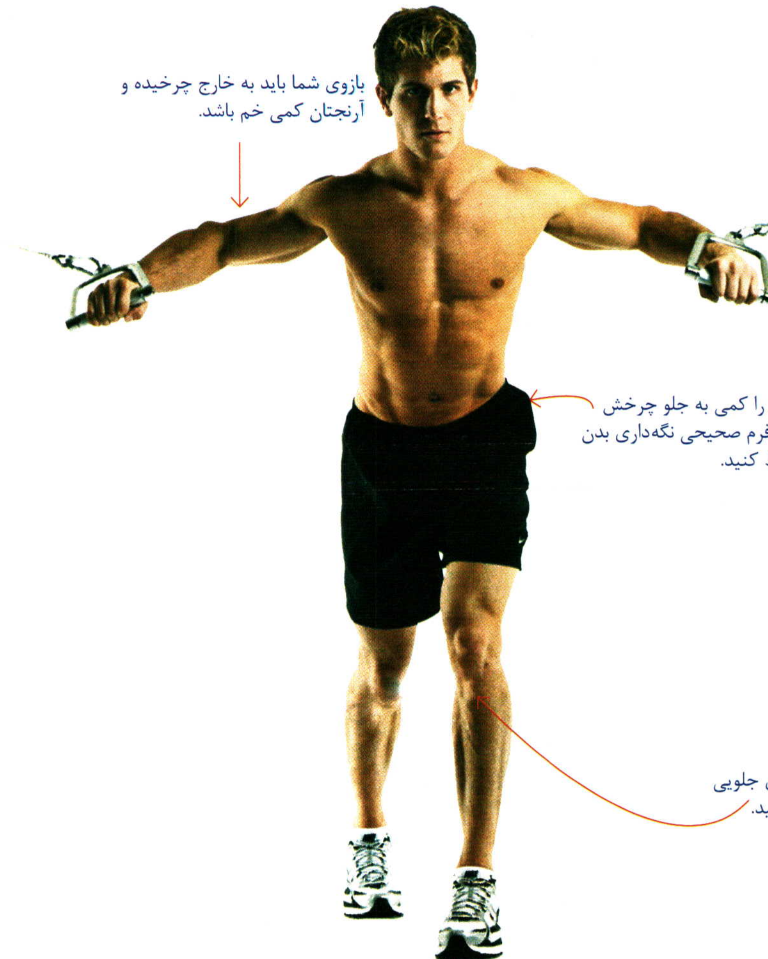
- دو دمبل برداشته و با قسمت بالایی و میانی پشت به طور محکم روی توپ سوئیسی دراز بکشید و حرکت دمبل فلای را انجام دهید.



فلای با سیم‌کش ایستاده

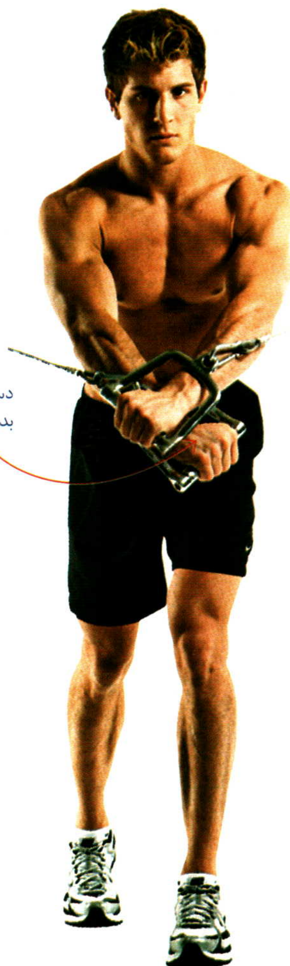
A

- دو دستگیره‌ی دستگاه سیم‌کش را بگیرید.
- سپس دستانتان را بدون حرکت دادن قسمت دیگری از بدنتان به سمت جلو بیاورید.



B

- این‌کار باید بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج هایتان باشد و دستگیره‌ها را در جلوی بدن به هم نزدیک کنید.
- مکث کوتاهی کرده و دوباره به حالت اولیه بازگردید.



61
درصد

طبق تحقیقات دانشمندان انگلستان، ۶۱ درصد احتمال دارد که به‌دنبال از دست دادن یک جلسه تمرین، حتی هفته‌ی بعد تمرین را نیز از دست بدهید.

بهترین تمرین برای عضلات سینه که تا کنون انجام نداده اید

شنـــــای پلاس

علاوه بر فعال شدن عضلات سینه‌ای، این تمرین همچنین بر روی عضله‌ی دندانه‌ای قدامی و عضلات بسیار مهم و کوچک که باعث حرکت دادن کتف‌ها می‌شود، نیز مؤثر می‌باشد. از این عضلات غفلت نکنید، همان‌طور که در برخی از کودکان این عضلات ضعیف می‌شوند. این عامل شانه‌ها را در معرض آسیب ایمپینجمنت شانه‌ها قرار داده که در این آسیب تاندون‌های عضلات تحت فشار قرار گرفته و دردناک می‌شوند. علاوه بر این عضله‌ی دندانه‌ای قدامی اغلب به‌دلیل تیلت قدامی شانه‌ها ضعیف شده که ناشی از شانه‌های گرد می‌باشد در نتیجه عملکرد شما کاهش می‌یابد. در حال حاضر شنای کلاسیک به فعالیت عضله‌ی دندانه‌ای قدامی شما کمک می‌کند؛ اما انجام تمرین شنای پلاس باعث فعالیت کارآمدتر این عضله می‌شود. در حقیقت، محققان دانشگاه مینسوتا دریافتند که شنای پلاس باعث افزایش فعالیت ۸۳ درصدی عضله‌ی دندانه‌ای قدامی نسبت به حرکت شنای استاندارد می‌شود.

بدنتان باید از سر تا زانو در یک خط راست قرار داشته باشد.

در وضعیت پایین حرکت، زاویه‌ی بازوها با تنه باید ۴۵ درجه باشد. همچنین آرنج‌ها را نزدیک به بدن حفظ کنید.

هیپ‌ها را رها نکنید.

شما باید قسمت فوقانی پشتتان را به سمت بالا بکشید. شانه‌هایتان را چند سانتی‌متر بالا بکشید.

A

- وضعیت شنای استاندارد را به خود گرفته ولی دستان خود را نسبت به خط شانه‌ها کمی بازتر کنید.
- عضلات شکمی خود را به صورتی که گویی کسی می‌خواهد به آن ضربه بزند محکم کنید و در طول تمرین در این وضعیت حفظ کنید.



B

- بدنتان را تا نزدیک تماس سینه با زمین پایین ببرید.



C

- مکث کرده، سپس با سرعت هرچه تمام‌تر به وضعیت اولیه باز گردید.
- یکبار دیگر دستانتان را صاف کرده و بدنتان را با بالا بکشید. حرکات در این تمرین بسیار جزئی می‌باشد به همین دلیل به سختی تفاوت‌ها دیده می‌شود ولی شما می‌توانید تفاوت را احساس کنید.
- برای شمارش حرکت یک مکث کرده و دوباره تمرین را تکرار کنید.

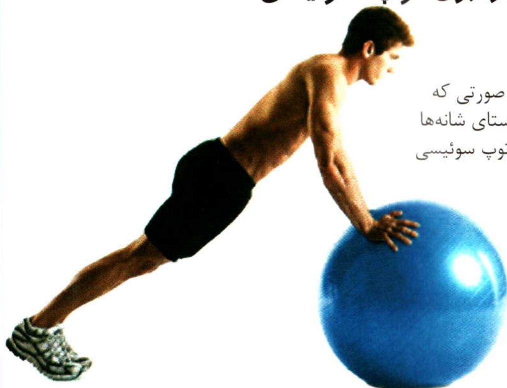


تمرین اضافی

شنای پلاس بر روی توپ سوئیسی

A

- دستانتان را به صورتی که مستقیما در راستای شانه‌ها باشند، اطراف توپ سوئیسی قرار دهید.



B

- عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدنتان را محکم بگیرید، بدنتان را تا نزدیکی تماس سینه با توپ پایین بیاورید و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



C

- حرکت پلاس را با دور کردن قسمت فوقانی پشت از توپ انجام دهید.



بهترین تمرین برای کشش عضلات سینه
کشش کنار در، یک دیوار یا چهار چوب در

چرا این تمرین مفید می‌باشد؟

این تمرین باعث شل شدن عضله‌ی سینه‌ای کوچک و باعث به جلو کشیدن شانه‌ها شده و وضعیت پشت گرد و یا کیفوز در افراد ایجاد می‌شود. مانند افرادی که شغلشان پشت میزنشینی است.

تمرین را کارآمدتر کنید:

این کشش را ۳۰ ثانیه در هر سمت از بدن نگه دارید، سپس تمرین را دو یا سه بار در مجموع تکرار کنید. این برنامه را به صورت سه الی چهار بار در طول روز انجام دهید.



زاویه‌ی شانه و آرنج شما باید ۹۰ درجه باشد.

A

- دست چپ خود را ۹۰ درجه خم کرده و کف دست تا ساعد را به پشت در بگذارید.
- در این وضعیت پای راست خود را کمی جلوتر بگذارید.

B

- سپس سینه‌ی خود را به سمت راست چرخانده و شانه‌ی خود را جلو بکشید. این‌کار را تا جایی که احساس کشش در عضلات سینه‌ای می‌کنید، انجام دهید. این حرکت را ۳۰ ثانیه نگه داشته سپس دست و پای خود را عوض کرده وحرکت را با دست دیگر انجام دهید.

یک پای شما باید نسبت به پای دیگر کمی عقب‌تر باشد. این‌کار به‌صورت خودکار باعث افزایش تنش در عضلات می‌شود.

سینه‌ی عـــــــالی بسازید

برنامه‌ی خود را انتخاب کنید :

در اینجا سه برنامه برای نتایجی که می‌خواهید کسب کنید، آورده شده است.

کمپلکس تقویت سینه

- فرضیه‌ی پشت این تمرین ساده می‌باشد: اجازه‌ی ریکاوری کامل را به عضلات خود نداده و آن‌ها به مقاومت در برابر خستگی عادت دهید. در نتیجه در طول زمان شما توانایی تکرارهای بیشتری را برای عضلات سینه‌ای خود خواهید داشت و این به معنی عضلات بیشتر می‌باشد.

این برنامه را چگونه باید انجام داد ؟

- هشت حرکت دیپ و ۸ حرکت شنا را بدون توقف بین تمرینات انجام دهید. تمرینات تناوبی را بین حرکات ادامه دهید، هر بار که حرکت را انجام می‌دهید تعداد تکرارهای خود را کاهش دهید. بنابراین باید در ست بعدی ۷ دیپ و ۷ شنا، در ست بعد ۶ دیپ و ۶ شنا انجام داده و طبق همین منوال ادامه دهید تا جایی که به یک تکرار برسید. ۹۰ ثانیه استراحت کرده، سپس سعی کنید کمپلکس را تکرار کنید. همانطور که قدرت شما بهبود می‌یابد، یک تکرار را به تکرارهای شروع خود اضافه کنید. این تمرین را حداکثر هر ۵ روز یکبار انجام دهید.

برنامه‌ی تمرینی فوق قدرتی

- تحقیقات نشان داده اند افرادی که تعداد تکرارهایشان تنوع دارد که با نام روش موجی شناخته می‌شود تا دو برابر افرادی که تمریناتشان یکنواخت است، قدرتشان بهبود می‌یابد.

این برنامه را چگونه باید انجام داد؟

- سه برنامه را در یک هفته انجام دهید و روزهای قبل از آن را استراحت کنید.
- در روز شنبه (برنامه اول)، چهار ست از پرس سینه بر روی نیمکت را انجام دهید، پس از آن چهار ست پرس بالا سینه را انجام دهید. چهار تا شش تکرار را در هر تمرین انجام دهید؛ بین هر ست نیز ۹۰ ثانیه استراحت کنید.
- در روز دوشنبه (برنامه دوم)، سه ست از تمرین پرس با دستگاه سیم‌کش تک دست را انجام داده و در پی آن سه ست از تمرین پرس بالا سینه با دمبل را انجام دهید. ۱۰ تا ۱۲ تکرار برای هر تمرین انجام داده و ۶۰ ثانیه در بین ست‌ها استراحت کنید.
- در روز چهارشنبه (برنامه سوم)، دو ست از تمرین دیپ را انجام داده و در پی آن دو ست از تمرین شنا را انجام دهید. ۱۵ تا ۲۰ تکرار را برای این تمرین انجام داده و ۴۵ ثانیه بین هر ست استراحت کنید.

صرفه جویی در زمان

سه تمرین برای عضلات سینه‌ای را بدون توقف برای صرفه‌جویی در زمان انجام دهید. اما همچنین سازمان‌دهی این تمرین باعث تحت فشار قرار دادن عضلات سینه‌ای به مدت زمان بیشتری نیز می‌شود که در واقع به معنی تحریک رشد عضلات می‌باشد.

این برنامه را چگونه باید انجام داد ؟

یک ست از هر سه تمرین انتخابی خود را بدون استراحت انجام دهید که این نوع تمرین به عنوان تمرینات تری ست معروف می‌باشد. تمرینات گروه های A و B و C را با یکدیگر ترکیب کنید. به سادگی چهار تا شش تکرار را برای تمرین گروه A، ۱۰ تا ۱۲ تکرار برای تمرین گروه B و سپس ۱۵ تا ۲۰ تکرار را برای تمرین C انجام دهید. ۶۰ ثانیه استراحت کرده، سپس ۳ بار این چرخه را به‌صورت کامل انجام دهید. این برنامه را ۲ بار در هفته انجام دهید و در سه روز بین این دو روز استراحت کنید.

تمرینات گروه A	تمرینات گروه B	تمرینات گروه C
پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	پرس بالا سینه با دمبل (صفحه ۶۰)	هر نوع از تمرینات جایگزین برای شنا و دیپ (صفحه ۴۰ الی ۵۱)
پرس سینه با دمبل به صورت متناوب (صفحه ۵۹)	پرس بالا سینه با دمبل به‌صورت متناوب (صفحه ۶۹)	
پرس سینه با دستان خنثی به طور متناوب (صفحه ۵۹)	پرس بالا سینه با دمبل روی میز شیبدار با دستان بدون چرخش (صفحه ۶۶)	
پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی (صفحه ۵۹)	پرس بالا سینه با دمبل بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۶۹)	
پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی به صورت متناوب (صفحه ۶۲)	پرس سینه روی نیمکت با دستان معکوس (صفحه ۵۸)	
پرس سینه با دمبل به‌صورت متناوب (صفحه ۶۲)	پرس بالاسینه با هالتر (صفحه ۵۹)	
پرس سینه روی نیمکت (صفحه ۵۲)		



فصل پنجم : پشت

راز داشتن بدنی بهتر



شاید بندرت شنیده باشید که می‌گویند واو (WOW) آن شخص عضلات پشتی خیلی بزرگی دارد! این بدین خاطر است که بیشتر افراد آن طور که تمرینات را برای ناحیه‌ی قدامی بدن انجام می‌دهند برای عضلات پشتی انجام نمی‌دهند. بنابراین حتی اگر یک فرد عضلات سینه‌ای بسیار قوی داشته باشد و کاملاً از عضلات پشتی غفلت کرده باشد، دچار وضعیت بدنی ضعیفی می‌شود. هنگامی که عضلات سینه‌ای شما قوی‌تر از عضلات پشتی باشند، این عدم تعادل عضلانی باعث به جلو کشیدن شانه‌ها و ایجاد گرد پشتی می‌شود.

یک خبر خوب: با تمرکز بیشتر بر روی عضلات پشتی می‌توانید وضعیت صاف بدنی را کسب کرده و هنگام راه رفتن بسیار متناسب به نظر برسید.

فوائد

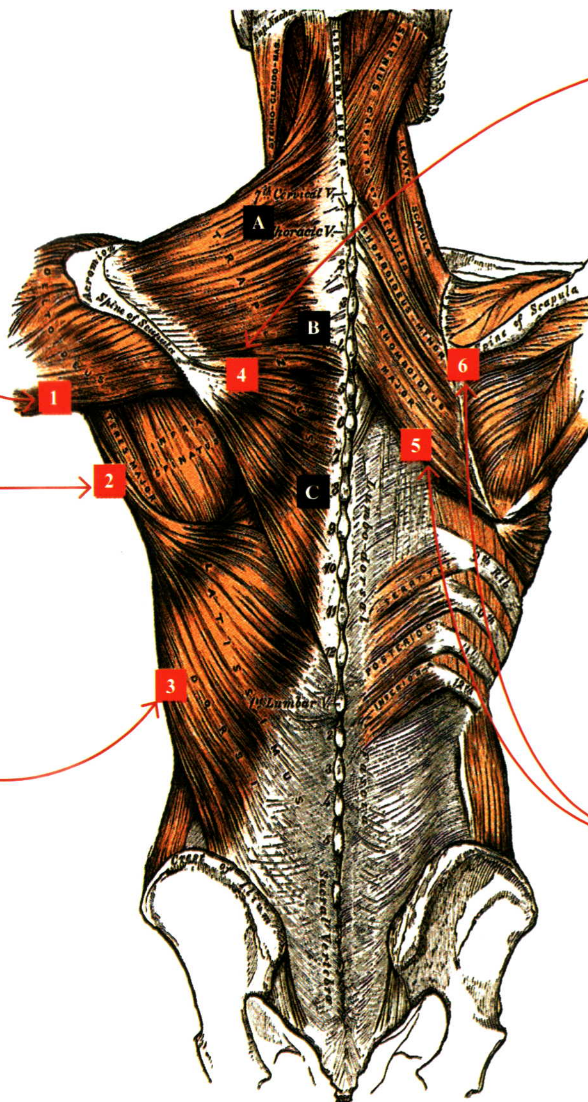
پرس سینه بیشتر! عضلات فوقانی و میانی پشت کلیدی برای ثبات مفاصل شانه هستند. شانه‌های قوی و پایدار به شما اجازه‌ی بلند کردن وزنه‌های سنگین تر در بسیاری از تمرینات بالاتنه مانند پرس سینه و یا جلو بازو را می‌دهد.

عضلات جلو بازوی برجسته! تمریناتی که باعث فعالیت عضلات پشت شوند، همچنین باعث تقویت عضلات بازو نیز می‌شوند. دلیل این امر این است که شما همیشه برای بلند کردن وزنه، آرنجتان را خم می‌کنید و این عمل باعث تقویت عضلات جلو بازو چه در تمرینات جلو بازو و یا در تمرینات عضلات پشتی مانند پارویی و یا بارفیکس می‌شود.

در این مورد فکر کنید: چگونه می‌شود که بازوهای خود را عضو متفاوتی می‌دانید؟

میان تنه‌ای لاغر و نحیف! ساختن عضلات پشت می‌تواند چربی‌های شکم را بسوزاند. این متابولیسم ۱۰۱ است: هرچه عضلات بیشتری را تمرین دهید، کالری بیشتری می‌سوزانید.

با عضلات پشتی خود آشنا شوید



عضله‌ی ذوزنقه

عضله‌ی ذوزنقه[4]، عضله‌ای طویل و مثلثی شکل بوده و در قسمت فوقانی پشت قرار دارد. به دلیل ترتیب قرارگیری تارهای این عضله، عضله‌ی ذوزنقه‌ی وظایف متعددی را برعهده دارد.

قسمت فوقانی عضله‌ی ذوزنقه[A] مسئول بالاکشیدن کتف می‌باشد. این عمل به شما اجازه می‌دهد که شانه‌های خود را بالا بکشید. این نکته‌ی با ارزشی است که بهترین حرکات برای فعالیت تارهای این عضله، نشر از بغل و شراگ می‌باشند که در فصل ۶ در رابطه با آن‌ها توضیح داده ایم.

در قسمت میانی عضله‌ی ذوزنقه[B]، تارهای عضلانی به‌صورت عمودی به طرف ستون مهره‌ها قرار دارند. این قسمت مسئول نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر و به سمت قسمت میانی پشت می‌باشد. تمرینات پارویی، تارهای این قسمت از عضله را تقویت می‌کنند.

در قسمت تحتانی عضله‌ی ذوزنقه [C]، تارهای عضلانی به‌صورت صعودی به کتف متصل شده‌اند و کتف‌ها را به سمت پایین می‌کشند. حرکات پارویی بخوبی باعث فعالیت این عضلات می‌شود.

عضله متوازی‌الاضلاع

در زیر عضله‌ی ذوزنقه، عضله‌ی متوازی‌الاضلاع بزرگ [5] و کوچک [6] قرار دارد. این عضلات کوچک از ستون مهره‌ها شروع شده و به کتف‌ها می‌چسبند. این عضلات به عضله‌ی ذوزنقه در نزدیک کردن دو کتف به یکدیگر کمک می‌کنند.

عضله دلتوئید خلفی

کل عضله دلتوئید خلفی[1] به نوعی سرتاسر شانه‌ها را پوشانده‌اند (شما در فصل ۶ بیشتر در مورد این عضله خواهید آموخت). در واقع این عضله با تعدادی از تمریناتی که در آن شما عضلات فوقانی پشتی خود را تقویت می‌کنید نیز درگیر می‌شود. دلیل این امر به عقب کشیده شدن بازو توسط این عضله می‌باشد؛ مانند حرکات پارویی که اجرا می‌کنید.

عضله گرد بزرگ[2]

این عضله از قسمت انتهایی کتف شما شروع شده و شبیه عضله‌ی پشتی بزرگ به قسمت داخلی بازو می‌چسبد. بنابراین، این عضله به عضله‌ی پشتی بزرگ در پایین کشیدن بازو به طرف تنه کمک می‌کند.

عضله پشتی بزرگ

عضله‌ی پشتی بزرگ [3] از قسمت کمر، سراسر ستون مهره‌ها و لگن شروع شده و به قسمت داخلی استخوان بازو می‌چسبد. عمل اصلی این عضله پایین کشیدن بازوها از وضعیت بالا کشیده شده به سمت تنه می‌باشد مانند هنگامی که شما یک میله را گرفته و قصد دارید بدنتان را از آن بالا بکشید. این امر دلیل این است که چرا تمریناتی مانند بارفیکس، لت و پول آور تمریناتی مشهور برای تقویت این عضله می‌باشند.

در این فصل، ۱۰۳ تمرین ویژه عضلات پشتی ارائه شده است. این تمرینات به دو قسمت: تمرینات عضلات فوقانی پشت و تمرینات لت تقسیم شده اند. در هر بخش، توجه اصلی شما باید بر روی تمرینات اصلی معطوف شود. هنگامی که بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

تمرینات پارویی و نشرها

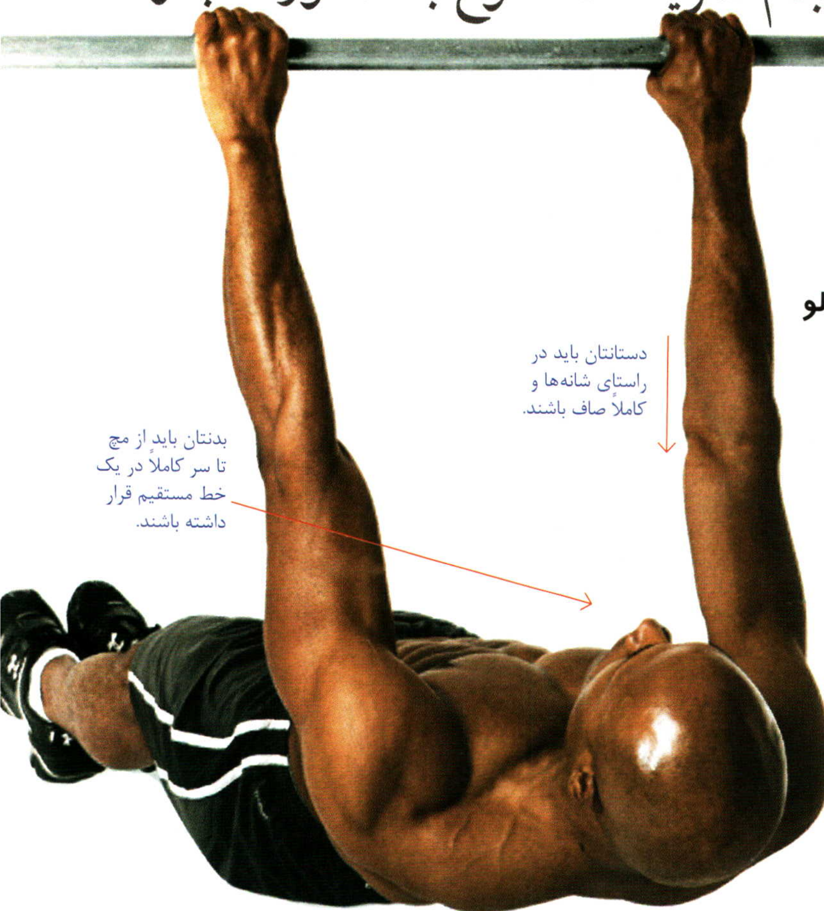
این تمرینات عضلات قسمت میانی و فوقانی پشت، متوازی الاضلاع بزرگ و کوچک را هدف قرار می دهند. این تمرینات همچنین باعث درگیری عضلات قسمت فوقانی ذوزنقه، قسمت خلفی دلتوئید، عضلات چرخاننده بازو (روتیتور کاف) در بخش اصلی حرکت و یا ثابت کردن برخی از قسمت‌ها در طول تمرین می‌شوند.

حرکت اصلی

بارفیکس خوابیده، کف دست‌ها روبه جلو (پارویی معکوس)

A

- میله را با دو دست به اندازه‌ی عرض شانه بگیرید.



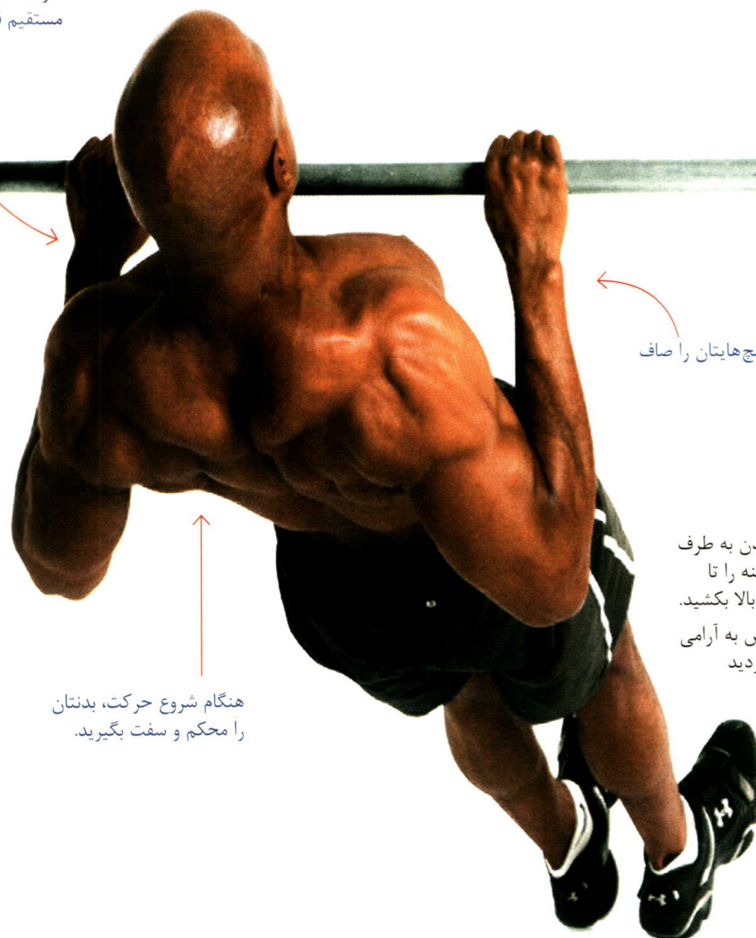
چرا این تمرینات برای بدن مفید هستند ؟

این تمرینات به دلیل تقویت عضلا ت ذوزنقه و متوازی‌الاضلاع به تقویت کمربند شانه‌ای کمک می کند. عدم توانایی این عضلات قدرت عضلات اکستنسوری سینه را کاهش می‌دهد. برای مثال شاید عضلات سینه‌ی شما توانایی پرس وزنه‌ی ۸۴ کیلوگرمی را داشته باشند، اما به دلیل ناتوان بودن عضلات کمربند شانه‌ای، عضلات سینه نمی‌توانند این وزنه را بلند کنند. بنابراین قدرت خود را در حرکت پارویی برای افزایش قدرت کل بدن بالا ببرید.

بارفیکس معکوس؟

همان مقدار که شنا روی تقویت عضلات سینه اثر دارد، بارفیکس نیز روی تقویت عضلات پشت تأثیر می‌گذارد. همچنین بارفیکس نه فقط برای عضلات میانی و بالایی پشت مؤثر است، بلکه در تقویت عضلات بخش مرکزی بدن نیز نقش دارد.





بدنتان باید از مچ پا تا سر کاملا در یک خط مستقیم قرار داشته باشد.

سعی کنید مچ‌هایتان را صاف نگه دارید.

هنگام شروع حرکت، بدنتان را محکم و سفت بگیرید.

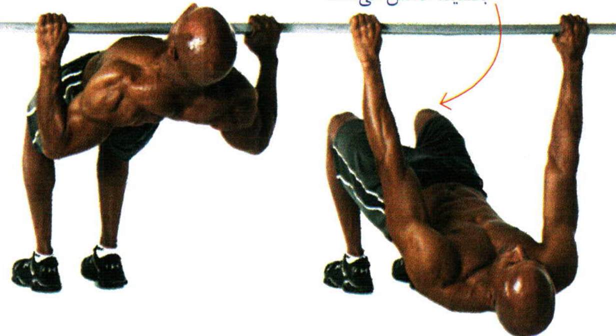
B

- حرکت را با کشیدن بدن به طرف میله شروع کرده و سینه را تا نزدیکی تماس با میله بالا بکشید.
- کمی مکث کنید، سپس به آرامی به وضعیت شروع بازگردید

تمرین شماره ۱

پارویی معکوس تعدیل شده

- میله‌ی بارفیکس را به‌صورتی که پشت دست‌ها روبه صورت باشد و فاصله‌ی بین دودست کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد بگیرید. پاهای شما باید کشیده و زانو در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار داشته باشد. سپس با حفظ این وضعیت، سینه‌ی خود را به سمت میله بالا بکشید.



تمرین شماره ۲

پارویی معکوس کف دست‌ها روبه صورت

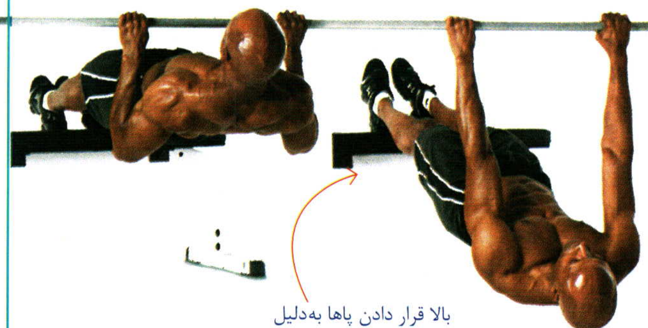
- میله‌ی بارفیکس را به صورتی که کف دست‌ها روبه صورت و به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز باشد، بگیرید.گرفتن دست‌ها به این‌صورت باعث می شود عضله‌ی دوسر بازو سخت‌تر کار کند. سپس بدن را به بالا کشیده و با مکث کوتاهی دوباره به وضعیت شروع باز گردید.



تمرین شماره ۳

پارویی معکوس با پاهای بالا گذاشته شده

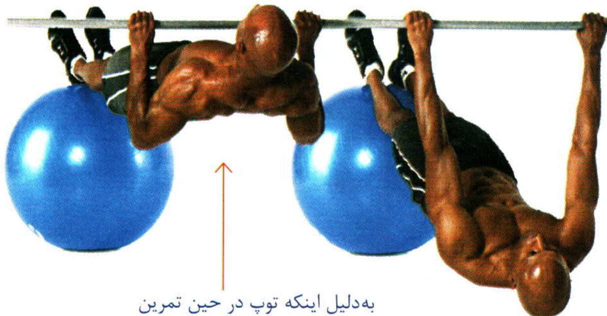
- ابتدا پاها را روی جعبه یا نیمکتی که روی زمین است، قرار دهید. این‌کار باعث سخت‌تر شدن تمرین می‌شود. دلیل این امر منتقل شدن وزن پاها بر روی دست‌ها در طول حرکت می‌باشد.



تمرین شماره ۴

پارویی معکوس با قرار دادن پاها بر روی توپ سوئیسی

- برای وضعیت شروع در این تمرین پاهای خود را روی توپ سوئیسی گذاشته و آن‌را محکم کنید. سپس حرکت را انجام دهید.



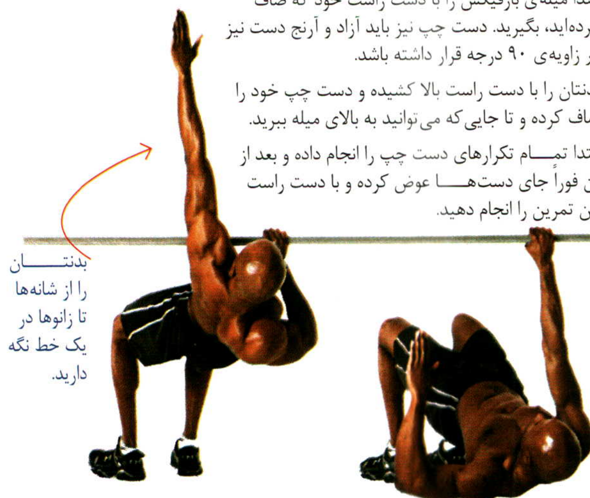
تمرین شماره ۵
پارویی معکوس به همراه حمل وزنه

- برای سخت‌تر شدن تمرین، وزنه‌ای را روی سینه‌ی خود گذاشته و حرکت را انجام دهید.



تمرین شماره ۶
پارویی معکوس تک دست

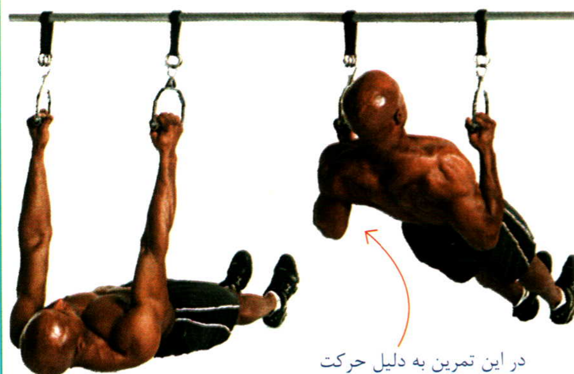
- ابتدا میله‌ی بارفیکس را با دست راست خود که صاف کرده‌اید، بگیرید. دست چپ نیز باید آزاد و آرنج دست نیز در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار داشته باشد.
- بدنتان را با دست راست بالا کشیده و دست چپ خود را صاف کرده و تا جایی که می‌توانید به بالای میله ببرید.
- ابتدا تمـــام تکرارهای دست چپ را انجام داده و بعد از آن فوراً جای دست‌هـــا عوض کرده و با دست راست این تمرین را انجام دهید.



بدنتـــــان را از شانه‌ها تا زانوها در یک خط نگه دارید.

تمرین شماره ۷
پارویی معکوس به‌صورت آویزان

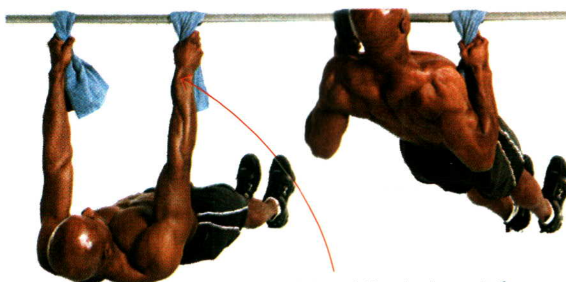
- دو بند را در دست گرفته و آن‌ها را به اندازه‌ی فاصله‌ی عرض شانه به میله‌ی بارفیکس متصل کنید. فاصله‌ی بندها تا زمین باید حدود ۹۰ سانتی‌متر باشند.



در این تمرین به دلیل حرکت بندها روی میله، عضلات روتیتور کاف به شدت فعال می‌شوند تا از این عمل جلوگیری کنند.

تمرین شماره ۸
پارویی معکوس با حوله

- دو حوله برداشته و در محل قرارگیری دستانتان، به میله ببندید.
- انتهای دو حوله را به طوری که کف دستانتان روبه جلو باشد بگیرید.
- سپس سینه‌تان را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.

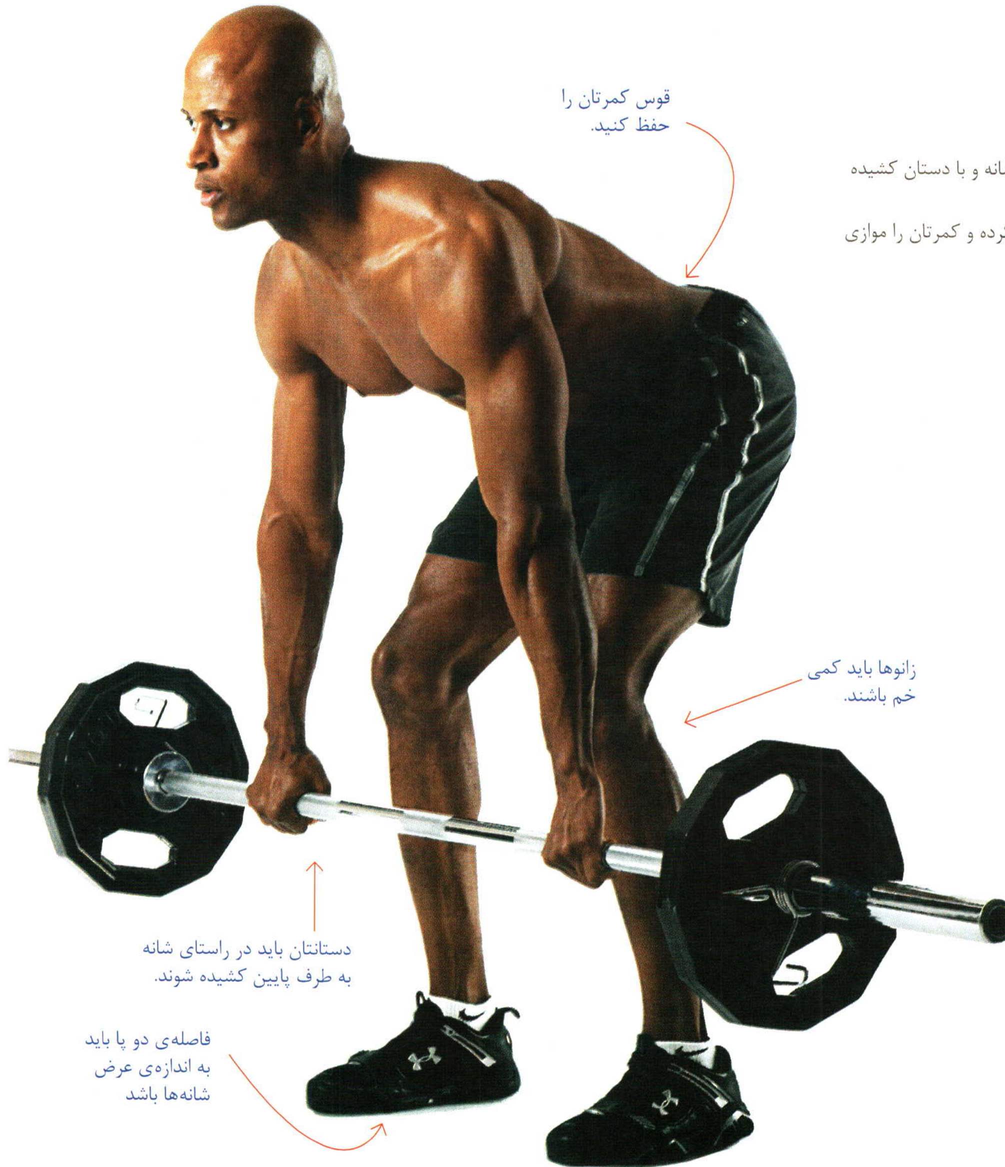


گرفتن حوله باعث افزایش فشار روی عضلات مچ دست شده و به قدرتمند شدن عضلاتی که درگرفتن به‌کار می روند همراه با قدرتمند ساختن عضلات پشت کمک می‌کند.

حرکت اصلی
پارویی با هالتر

A

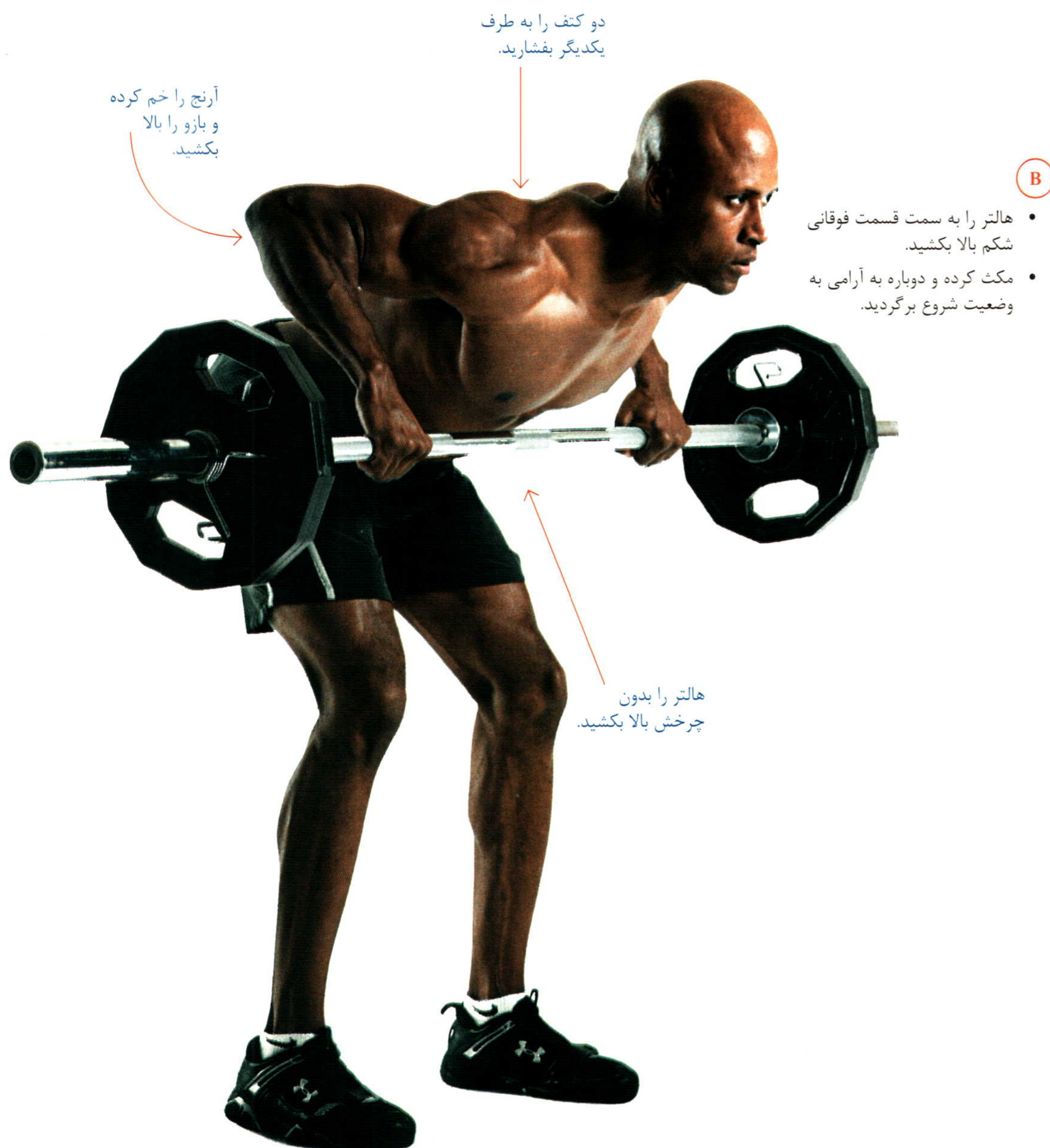
- هالتر را به اندازه‌ی عرض شانه و با دستان کشیده بگیرید.
- سپس زانو و ران‌ها را خم کرده و کمرتان را موازی زمین قرار دهید.



اشتباه عضلانی

شما هنگام انجام حرکت پارویی به کمر خود قوس می دهید

هنگام اجرای این حرکت کمرتان را گرد نکنید، این کار باعث آسیب‌دیدگی کمر و مخصوصا فتق یا هرنیای دیسک می‌شود. برای پرهیز از این‌کار کمرتان را صاف نگه داشته و به آن چرخش ندهید. برای بلند کردن هالتر نیز با استفاده از کمک زانوها این‌کار را انجام دهید. در طول تمرینات نیز باید کمرتان بدون چرخش باشد. بنابراین بدون تغییر در وضعیت بالاتنه، آن را تا جایی که تقریبا موازی زمین شود به جلو ببرید. سپس وضعیت بدنی خود را در آینه بررسی کنید.



- هالتر را به سمت قسمت فوقانی شکم بالا بکشید.
- مکث کرده و دوباره به آرامی به وضعیت شروع برگردید.

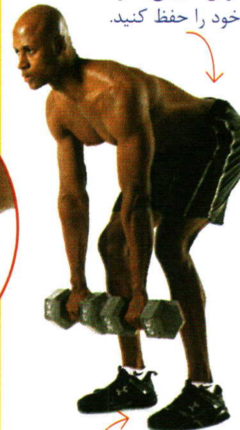
وضعیت‌های مختلف گرفتن دمبل به‌صورت چرخش داخلی ساعدها، چرخش خارجی ساعدها، وضعیت خنثی یا طبیعی ساعدها به‌همراه وضعیت چرخش خارجی بازو را می‌توان با تمام هشت تمرین جایگزین که با دمبل آورده شده است ترکیب کرد. بنابراین شما می‌توانید در این بخش با ترکیب این حرکات، از ۸ حرکت، ۳۲ حرکت متنوع بسازید.

تمرینات شماره ۱ تا ۴

پارویی با دمبل

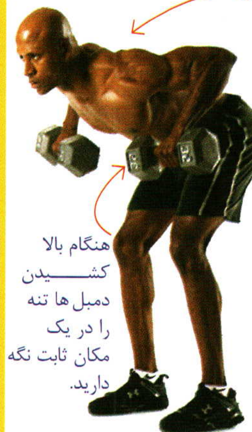
A

- دمبل را در دست گرفته و با خم کردن زانوها و ران کمرتان را موازی زمین قرار دهید.
- سپس دمبل‌ها را در راستای شانه‌ها به پایین بکشید.



B

- با خم کردن آرنج و بالا کشیدن بازو دمبل‌ها را بالا بیاورید.
- مکث کوتاهی کرده و به حالت اولیه بازگردید.



نوع اول گرفتن دمبل‌ها

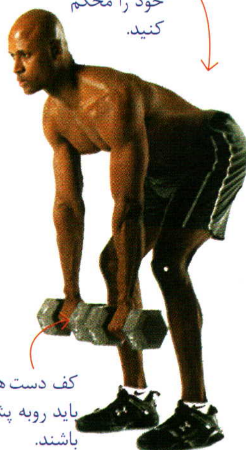
کف دست‌ها روبه بدن

تمرینات شماره ۵ تا ۸

پارویی با دمبل به صورت متناوب

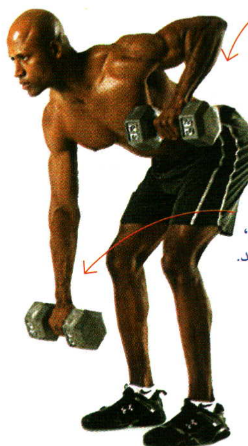
A

- مانند تمرینات قبل دو دمبل برداشته و با خم کردن ران و زانوها، کمرتان را موازی زمین قرار دهید.



B

- این بار به جای دو دست، حرکت را با یک دست انجام دهید.



تمرینات شماره ۹ تا ۱۲
پارویی با دستان بدون چرخش به‌صورت تک پا

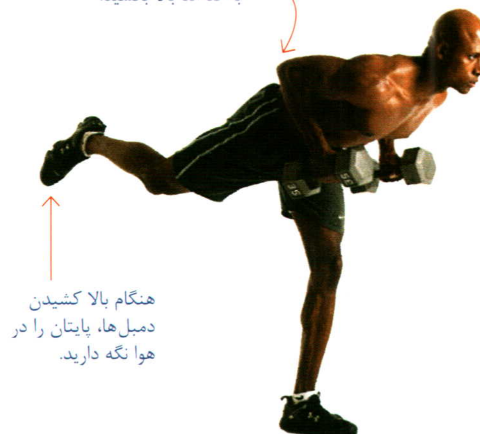
A

- دو دمبل برداشته و ران و زانوها را تا جایی که کمرتان موازی زمین قرار گیرد، خم کنید.



B

- دمبل‌ها را تا کنار بدن بالا بکشید.
- در هر ست، پای تکیه‌گاه را تعویض کنید.



نوع دوم گرفتن دمبل ها



وضعیت خنثی یا طبیعی دستان

در این حالت کف دو دست باید روبه یکدیگر باشند. هنگامی که شما حرکت پارویی را آغاز می کنید، آرنج‌ها را نزدیک به بدنتان حفظ کنید.



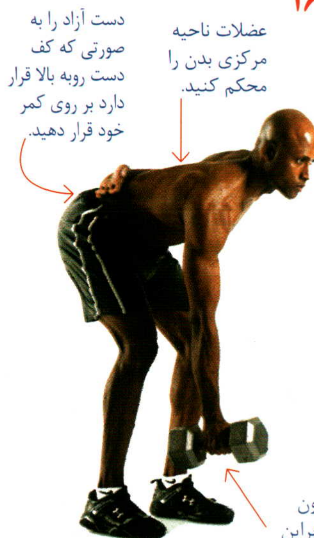




تمرینات شماره ۱۳ تا ۱۶
پارویی با دمبل تک دست بدون چرخش دست

A

- یک دمبل را با دست برداشته و با خم کردن ران و زانوها کمرتان را موازی زمین قرار دهید.
- به دمبل اجازه دهید که دستتان را در راستای شانه به سمت پایین بکشد.



حرکت پارویی تک دست باعث فعال شدن عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن برای بدست آوردن تعادل می شود و از این‌روبه تقویت عضلات این ناحیه کمک می‌کند.



B

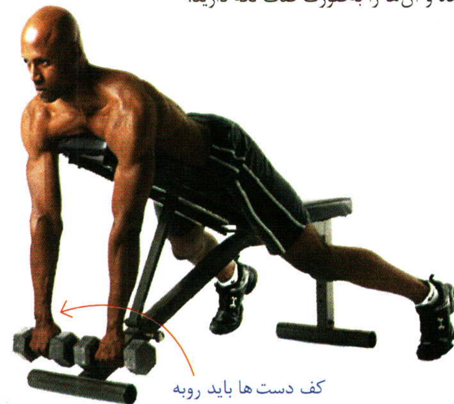
- دمبل را به طرف کنار بدن بالا بکشید. آرنجتان را نزدیک به تنه نگه دارید.



تمرینات شماره ۱۷ تا ۲۰
پارویی با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا

A

- روی یک میز شیبدار به بالا با سینه دراز بکشید.
- دستانتان را در راستای شانه‌ها به پایین کشیده و آن‌ها را به‌صورت صاف نگه دارید.



B

- آرنج‌ها را بالا کشیده و دمبل‌ها را تا کنار بدن بالا بیاورید.



نوع سوم گرفتن دمبل‌ها




کف دست‌ها روبه پشت و آرنج‌ها روبه خارج

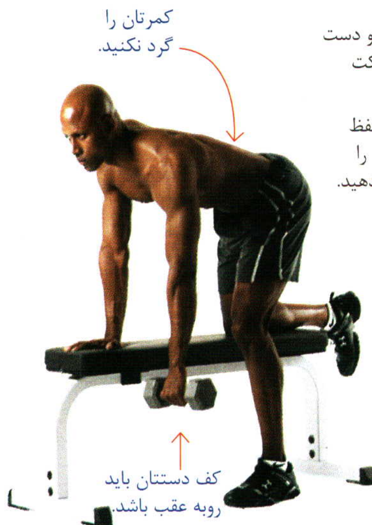
در این وضعیت کف دست‌ها را روبه عقب حفظ کرده و آرنج‌ها را تاجایی‌که عمود بر تنه شوند، بالا بکشید.




تمرینات شماره ۲۱ تا ۲۴
پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز

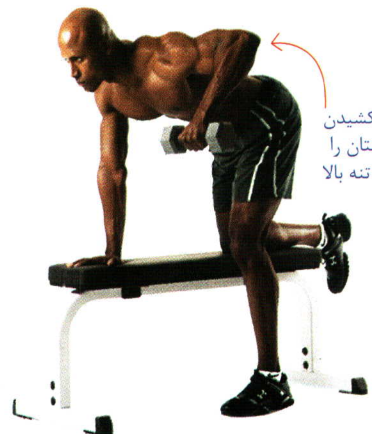
A

- ابتدا زانوی راست و دست راست را روی نیمکت قرار دهید.
- قوس کمرتان را حفظ کرده و تنه‌ی خود را موازی زمین قرار دهید.



B

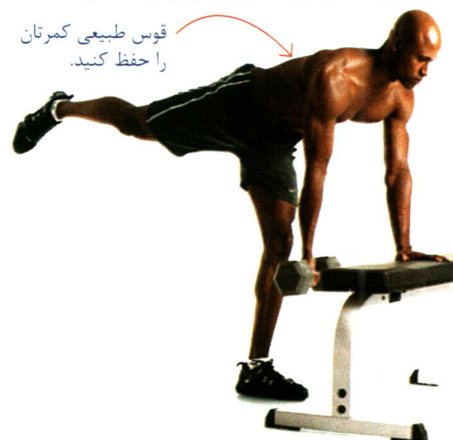
- دمبل را به طرف کنار بدن بالا بکشید به‌صورتی که بازویتان عمود بر تنه شود.



تمرینات شماره ۲۵ تا ۲۸
پارویی تک دست و پا، کف دست روبه جلو

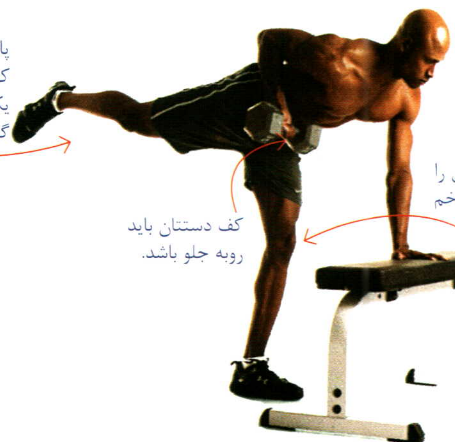
A

- یک دمبل را به صورتی که کف دستتان روبه جلو باشد، بگیرید.
- دست چپ را روی نیمکت و در راستای رانتان قرار دهید.
- پای راست خود را به عقب برده و در هوا نگه دارید.



B

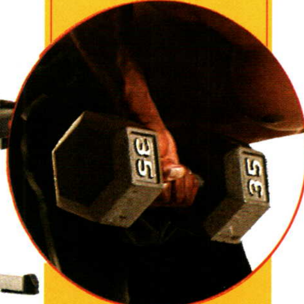
- دمبل را به صورتی که آرنجتان را نزدیک به تنه حفظ کرده اید، بالا بکشید.



نوع چهارم گرفتن دمبل ها

کف دست‌ها روبه جلو

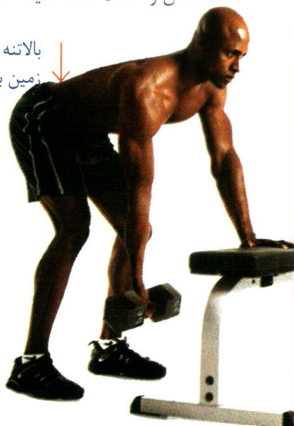
در این وضعیت کف دست‌ها باید روبه جلو بوده و شبیه به وضعیت خنثی دستان، آرنج‌ها را نزدیک به بدن حفظ کنید.



تمرینات شماره ۲۹ تا ۳۲
پارویی تک دست ایستاده با حمایت دست دیگر، چرخش داخلی دست

A

- یک دمبل را با دست راست بردارید.
- دست چپ را روی نیمکت در جلوی رانتان قرار دهید.
- دستتان را کاملاً صاف کنید. کف دستتان به سمت جلو باشد.



B

- دمبل را به صورتی که آرنجتان را نزدیک به تنه حفظ کرده‌اید، بالا بکشید.



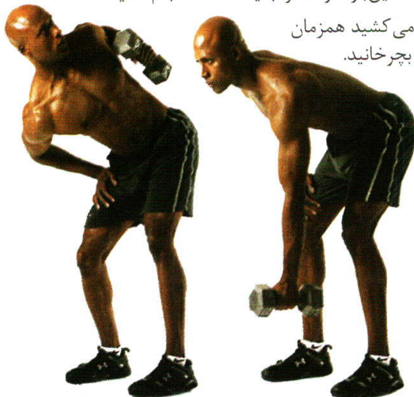
تمرین شماره ۳۳
فیس پول با دمبل به‌همراه چرخش خارجی

- دو دمبل را به دست گرفته و با سینه روی میز شیبدار به بالا بخوابید.
- کف دستان را روبه یکدیگر گرفته و آن‌ها را در راستای شانه‌ها به پایین بکشید. در اولین حرکت دستان خود را خم کرده و دمبل‌ها را تا کنار صورت خود بالا بیاورید.
- در یک حرکت بازوها را خم کرده و دمبل‌ها را تا نزدیکی صورت بالا بیاورید و همزمان بازوها را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



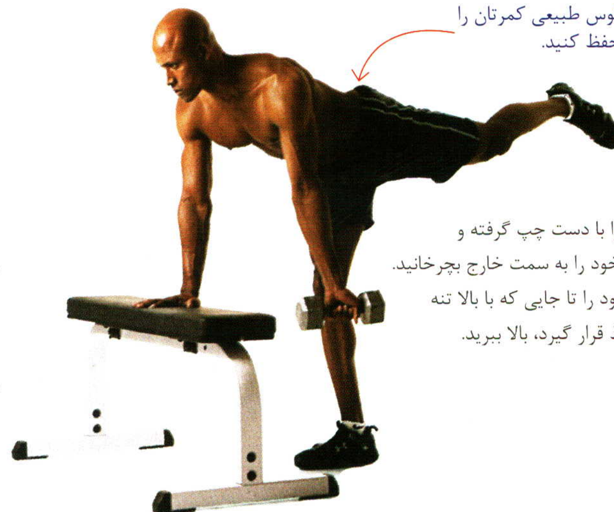
تمرین شماره ۳۴
پارویی تک دست بدون چرخش دست‌ها همراه با چرخش تنه

- به‌جای استفاده از دو دست این‌بار حرکت را با یک دست انجام دهید.
- هنگامی که دمبل را بالا می‌کشید همزمان بالاتنه را به همان سمت بچرخانید.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.
- ابتدا تعداد تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

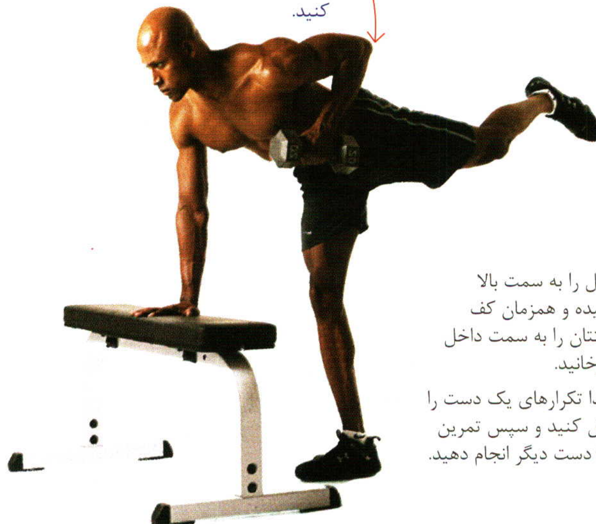


تمرین شماره ۳۵
پارویی تک دست و پا همراه با چرخش دست

- یک دمبل را با دست چپ گرفته و کف دست خود را به سمت خارج بچرخانید. پای چپ خود را تا جایی که با بالا تنه در یک خط قرار گیرد، بالا ببرید.



- دمبل را به سمت بالا کشیده و همزمان کف دستتان را به سمت داخل بچرخانید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کنید و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



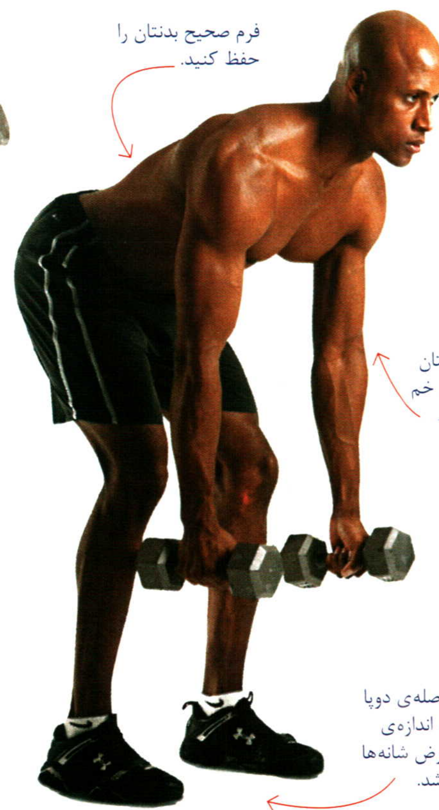
حرکت اصلی
نشر خم

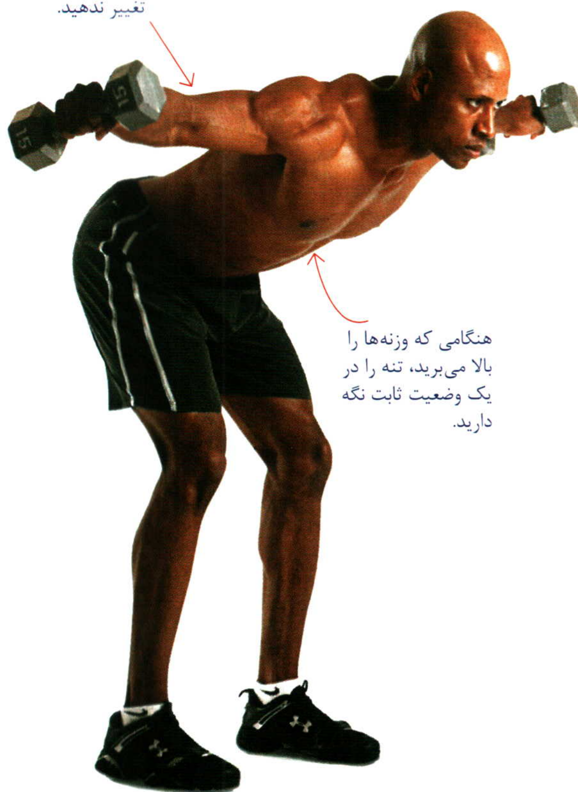
A

- دو دمبل برداشته و از مفصل ران به سمت جلو خم شوید. در این حالت باید بالاتنه‌ی شما موازی سطح زمین قرار گیرد.
- کف دستانتان را روبه یکدیگر گرفته و آن‌ها را در جلوی بدن به‌صورت کشیده به طرف پایین ببرید.

B

- بدون حرکت دادن بالاتنه، دست‌ها را تاجایی که با بدنتان در یک راستا قرار گیرند، بالا بیاورید.
- سپس مکث کوتاهی کرده و به‌طور آهسته به وضعیت شروع برگردید.





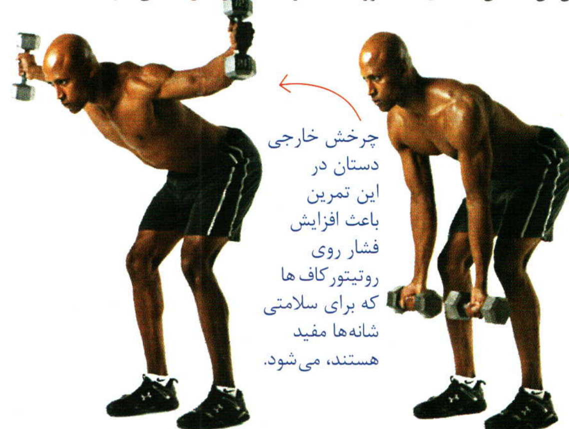
شگفت انگیزترین تمرین برای عضلات پشت !

بیشتر مردم فکر می‌کنند که تمرینات نشر برای تقویت عضلات شانه به‌خصوص برای قسمت خلفی دلتوئید مفید است. این نکته درست است، اما باید این را نیز در نظر گرفت که اگر شما تمرین را با خم نکردن آرنج‌ها انجام دهید فشار زیادی به قسمت میانی و بالایی عضلات پشت وارد می‌آید. همچنین یک نکته‌ی مهم دیگر در این تمرین، فشردن کتف‌ها به یکدیگر در هنگام بالا کشیدن وزنه است.

تمرین شماره ۱

نشر خم به همراه کف دستان روبه جلو (چرخش خارجی دستان)

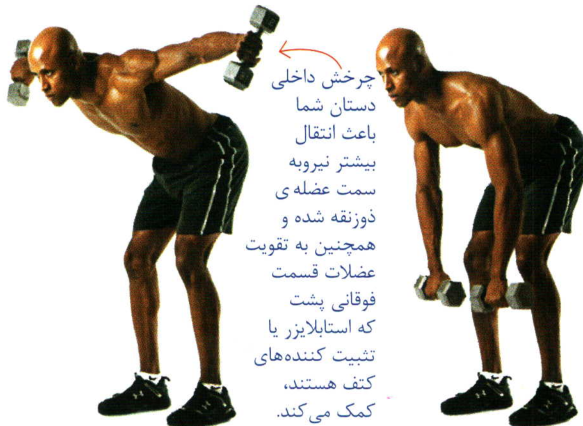
- این تمرین را با چرخش داخلی دستان انجام دهید.این تمرین مانند تمرین قبل است و در عوض آن دستان به جای اینکه روبه یکدیگرباشند، چرخش داخلی دارند.



تمرین شماره ۲

نشر خم با چرخش داخلی دستان

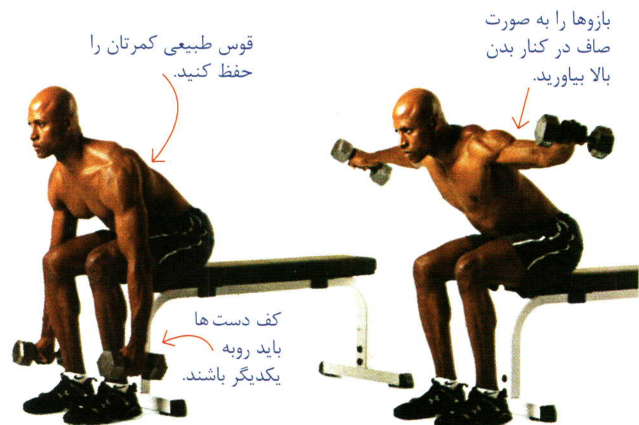
- تفاوت این تمرین با تمرین قبل در نحوه‌ی گرفتن دست‌هاست. در این تمرین به‌جای چرخش داخلی دست‌ها، چرخش خارجی را انجام دهید به طوری که کف دستان شما روبه پشت باشد.



تمرین شماره ۳

نشر خم نشسته

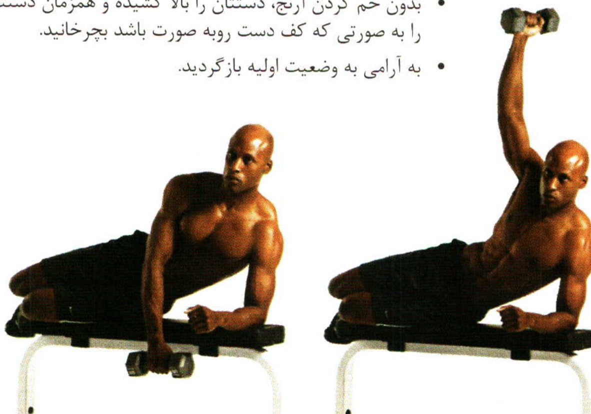
- دو دمبل برداشته و به جای ایستادن این بار در انتهای میزی بنشینید. سپس حرکت نشر را در این وضعیت انجام دهید.



تمرین شماره ۴

نشر با دمبل به‌صورت خوابیده

- یک دمبل را با دست راست خود برداشته و به سمت چپ بدنتان بر روی نیمکت دراز بکشید.
- آرنج چپتان را به صورت تکیه‌گاه روی نیمکت قرار دهید.
- دست راستتان را به پایین کشیده، به صورتی که بر زمین عمود شود.کف دست راستتان باید روبه عقب و آرنجتان کمی خم باشد.
- بدون خم کردن آرنج، دستتان را بالا کشیده و همزمان دستتان را به صورتی که کف دست روبه صورت باشد بچرخانید.
- به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



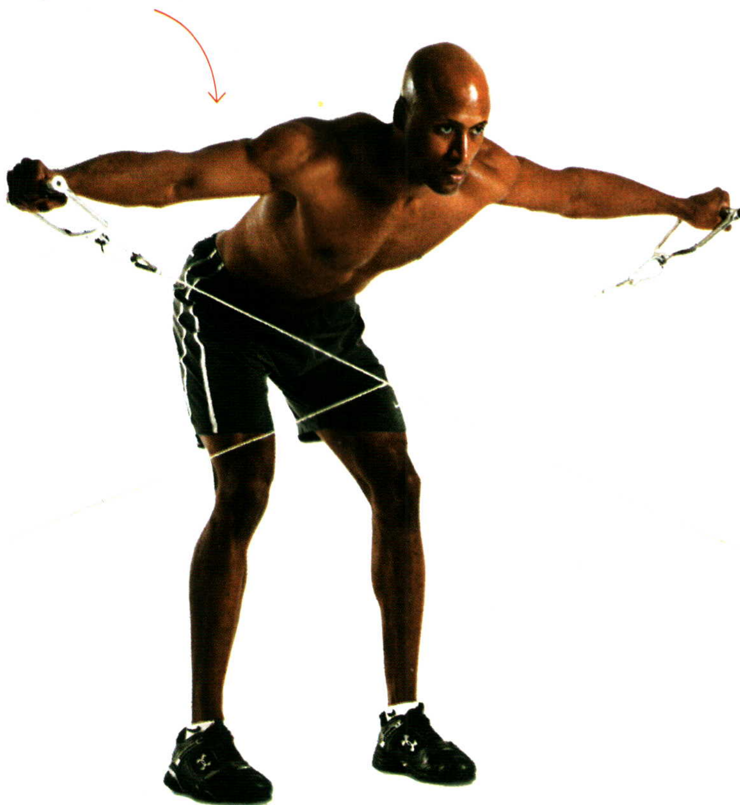
تمرین شماره ۵
نشر خم با سیم‌کش کراس

A

- دو دستگیره رکابی شکل را به قسمت پایینی دستگاه سیم‌کش متصل کنید.
- با دست چپ دستگیره‌ی سمت راست و با دست راست دستگیره‌ی سمت چپ دستگاه را بگیرید.
- زانوها و ران‌ها را خم کرده و تنه را تا جایی که موازی زمین شود، پایین بیاورید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج ها، بازوها را تا جایی‌که موازی زمین شوند، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.





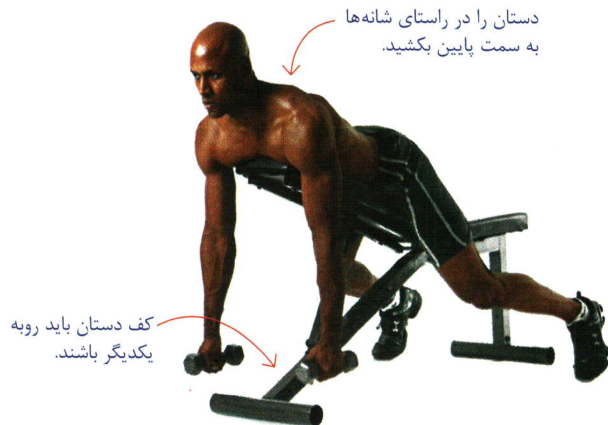
تمرینات نشر Y - T - L - W - I

این تمرینات اعجاب‌انگیر هستند، تمرینات چند قسمتی که بخش بالایی پشت که استابلایزر شانه هستند، به خصوص ذوزنقه را تقویت می‌کنند. همچنین این تمرینات باعث تقویت شانه‌ها در همه‌ی جهت‌ها شده و به نیرومند کردن عضلات روتیتورکاف و دلتوئید کمک می‌کند. شما می‌توانید تمام تمرینات نشر Y - T - L - W - I را برای کامل شدن برنامه‌ی تمرینی عضلات پشت، با دمبل یا بدون دمبل انجام دهید. این مسئله (وجود اضافه بار در تمرین) به توانایی شما بستگی دارد. هنگامی که شما از وزنه در طول این تمرینات استفاده نمی‌کنید، مطمئن شوید که دستان شما در طول تمرین در وضعیت درست قرار دارند. شما می‌توانید این تمرینات را به صورت خوابیده روی نیمکت شیبدار به بالا یا بر روی توپ سوئیسی انجام دهید. استفاده از توپ سوئیسی تمرینات را مشکل‌تر می‌سازد، زیرا عضلات ناحیه‌ی مرکزی شما برای بدست آوردن تعادل روی توپ به کار گرفته می‌شوند. همچنین تمرینات نشر Y - T - I را می‌توان روی زمین نیز انجام داد.

نشر Y روی نیمکت شیبدار به بالا

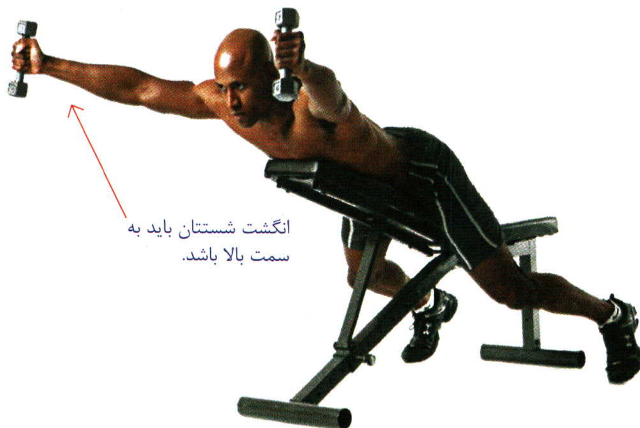
A

- زاویه‌ی شیب میز را روبه بالا تنظیم کرده و با سینه بر روی آن بخوابید.



B

- دستانتان ر تا جایی‌که با بدنتان زاویه‌ی ۳۰ درجه پیدا کنند به بالا کشیده تا در یک خط راست با بدنتان قرار گیرند.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



نشر Y روی زمین

A

- به شکم روی زمین بخوابید. دستانتان را روی زمین قرار داده و آن‌ها را به سمت بالا بکشید. زاویه دستان شما با بدنتان باید ۳۰ درجه و کف دست‌ها روبه یکدیگر باشند.



B

- دستانتان را تا جایی‌که می‌توانید بالا بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

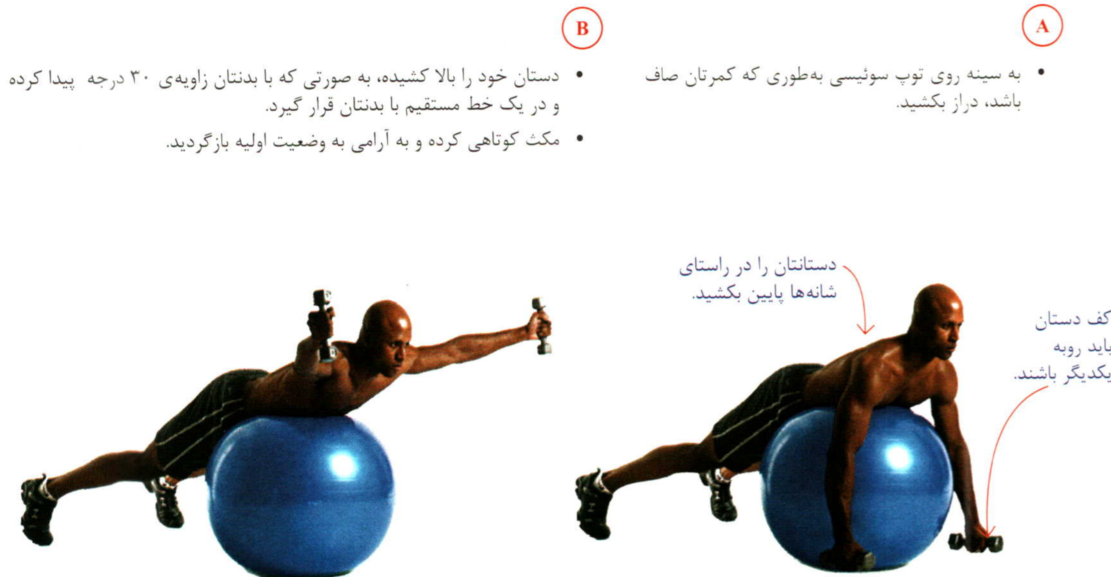
نشر Y روی توپ سوئیسی

A

- به سینه روی توپ سوئیسی به‌طوری که کمرتان صاف باشد، دراز بکشید.

B

- دستان خود را بالا کشیده، به صورتی که با بدنتان زاویه‌ی ۳۰ درجه پیدا کرده و در یک خط مستقیم با بدنتان قرار گیرد.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



برنامه‌ی تمرینات عضلات فوقانی پشت خود را کامل کنید

تعداد ۱۰ تکرار از نشر Y را انجام داده و سپس به سرعت ۱۰ تکرار از نشر T را انجام دهید. تمام حرکات نشر YTLWI را انجام دهید.۲ دقیقه بین هر تکرار استراحت کنید.

تمرینات پشت بدون نیاز به لوازم

تعداد ۱۲ تکرار از تمرینات نشر YTLWI به‌صورت خوابیده به شکم بر روی زمین را بدون استراحت بین حرکات انجام دهید.

پنج تمرین اضافه

تمرینات نشر YTLWI را می‌توان علاوه بر روی میز شیبدار به بالا، توپ سوئیسی و زمین، در وضعیت های خم شده به سمت جلو مانند حرکات پارویی با دمبل و هالتر نیز انجام داد. در طول تمرین فقط از وضعیت صحیح قوس کمری خود اطمینان حاصل کنید.

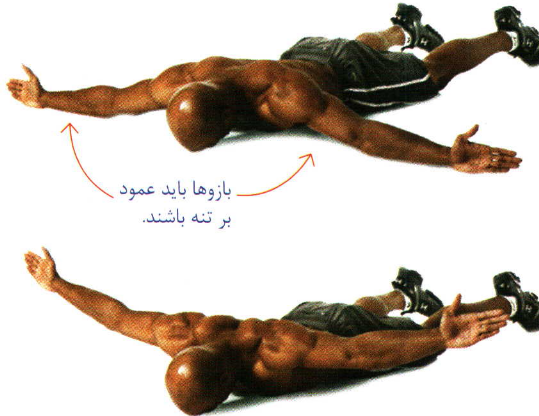
نشر T روی میز شیبدار به بالا

- یک جفت دمبل برداشته و با سینه روی میز شیبدار به بالا دراز بکشید.
- دستانتان را در راستای شانه‌ها به سمت پایین بکشید. همچنین کف دستانتان باید روبه جلو باشند. دستانتان را به سمت خارج از بدنتان به طوری که با بدنتان در یک خط قرار گیرند، بالا ببرید.
- مکث کوتاهی کرده و سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید.



نشر T روی زمین

- به شکم روی زمین خوابیده و دستانتان را تا جایی که عمود بر بدن شوند، به کنار بدن ببرید. در این هنگام انگشت شست شما باید در بالاترین وضعیت باشد. سپس تا جایی که می‌توانید دستانتان را بالا بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



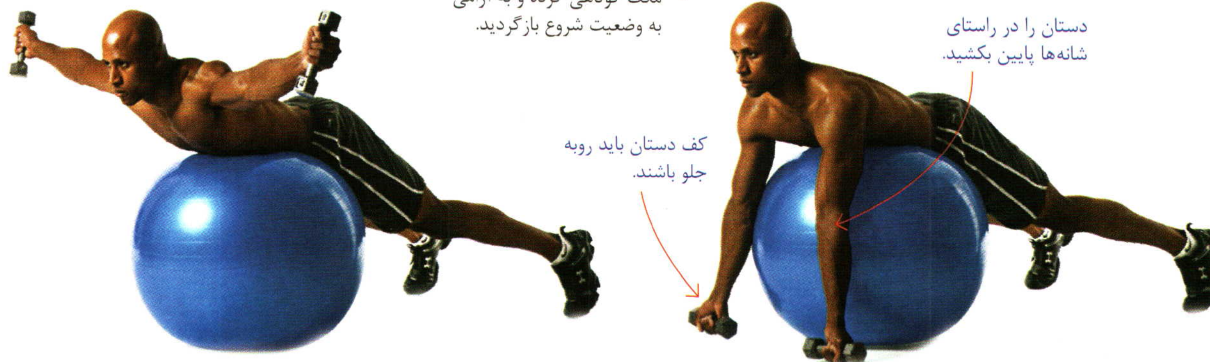
نشر T روی توپ سوئیسی

A

- به شکم روی توپ سوئیسی خوابیده به صورتی که کمر صاف و سینه‌تان روی توپ قرار داشته باشد.

B

- دستانتان را به سمت خارج از بدن به‌طوری که در یک خط با بدنتان قرار گیرند، بالا ببرید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



نشر L روی میز شیبدار به بالا

A

- یک جفت دمبل برداشته و به سینه روی میز شیبدار به بالا دراز بکشید.
- دستانتان را در راستای شانه به سمت پایین بکشید به‌طوری‌که کف دستانتان روبه عقب باشند.

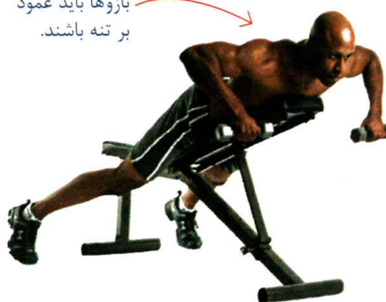
B

- دمبل‌ها را با خم کردن آرنج‌ها و بالا کشیدن بازوها بالا بکشید. در این هنگام کتف‌ها را به سمت یکدیگر بفشارید و آرنج‌ها را نزدیک به تنه حفظ کنید.

C

- بدون تغییر در وضعیت آرنج ها، ساعدتان را تا سرحد ممکن به سمت عقب بچرخانید.
- این وضعیت را برای مدت کوتاهی حفظ کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.







نشر L روی توپ سوئیسی

A

- به شکم روی توپ سوئیسی خوابیده به صورتی که کمرتان صاف و سینه‌تان روی توپ قرار داشته باشد.

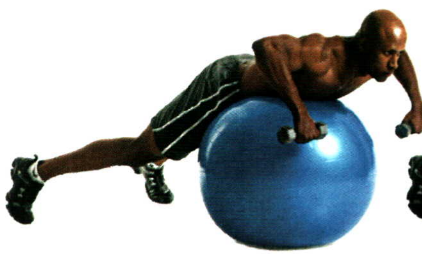
B

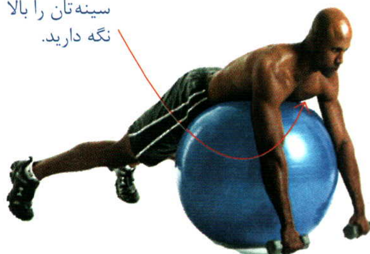
- بازوها را تا جایی که می‌توانید بالا کشیده و آرنجتان را خم کنید.
- کتف‌ها را به یکدیگر بفشارید. در این وضعیت بازوها باید عمود بر بدن باشند.

C

- بدون تغییر در وضعیت آرنج‌ها، ساعدتان را تا جایی که می توانید به سمت عقب بچرخانید.
- مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت شروع بازگردید.



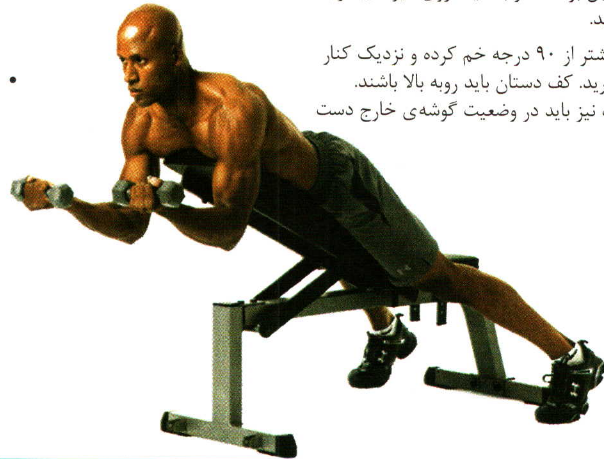




نشر W روی میز شیبدار به بالا

A

- یک جفت دمبل برداشته و با سینه روی میز شیبدار به بالا دراز بکشید.
- آرنجتان را بیشتر از ۹۰ درجه خم کرده و نزدیک کنار بدنتان نگه دارید. کف دستان باید روبه بالا باشند. انگشت شست نیز باید در وضعیت گوشه‌ی خارج دست باشد.



B

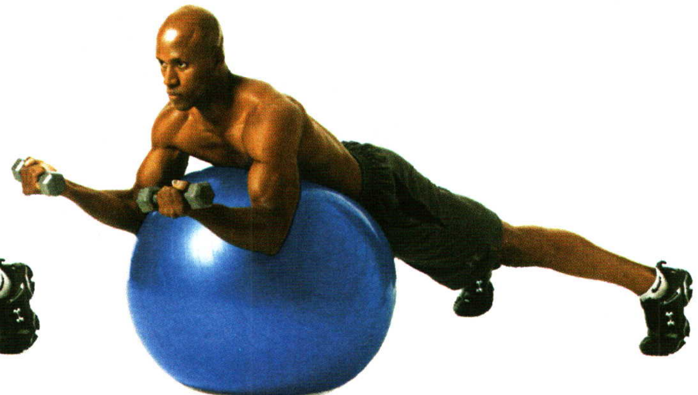
- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، کتف‌ها را به یکدیگر فشرده و بازویتان را به سمت بالا بکشید.
- در وضعیت بالا، شکل دستان شما باید مانند W باشد. مکث کوتاهی کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



نشر W روی توپ سوئیسی

A

- دو دمبل برداشته و با سینه روی توپ سوئیسی دراز بکشید به‌نحوی که کمرتان صاف باشد.
- آرنج‌ها را بیش از ۹۰ درجه خم کنید. بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج ها، دو کتف را به طرف هم بفشارید تا بازو به بالا کشیده شود.



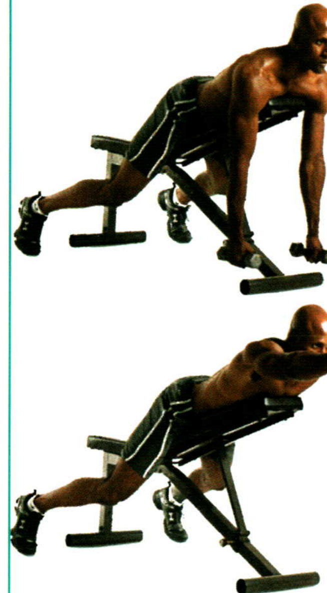
B

- بدون تغییر در وضعیت آرنج ها، دستان را بالا کشیده و کتف‌ها را به طرف یکدیگر بفشارید.
- در این وضعیت، دستان شما باید به شکل W درآیند.
- مکث کوتاهی کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه برگردید. این حرکت را می‌توان با چرخش کف دست به سمت های مختلف نیز انجام داد.



نشر I روی نیمکت شیبدار به بالا

- یک جفت دمبل برداشته و با سینه روی نیمکت شیبدار به بالا دراز بکشید.
- اجازه دهید دستانتان در راستای شانه به طرف پایین کشیده شوند.کف دستان باید روبه یکدیگر باشند.
- سپس دستان را بالا کشیده به صورتی که با بدنتان در یک خط قرار گرفته و شکل I به خود بگیرند.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.



نشر I روی زمین

- به شکم و با دستان کاملاً کشیده در بالای سر روی زمین خوابیده به صورتی‌که انگشتان دست و پاها در یک خط قرار داشته باشند.
- کف دستان باید روبه یکدیگر و شست در نقطه‌ی بالایی دست باشد. دستانتان را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.

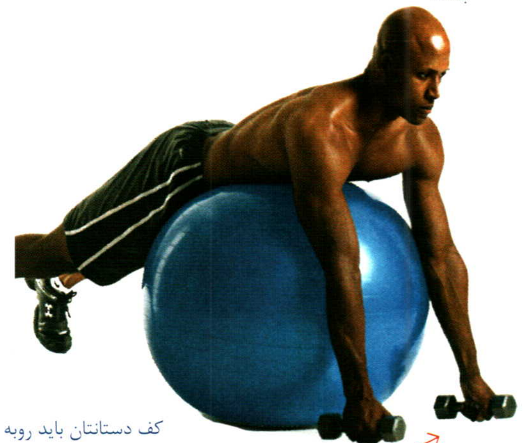


کف دستتان باید روبه یکدیگر بوده و شستتان نیز به سمت بالا باشد.

نشر I روی توپ سوئیسی

A

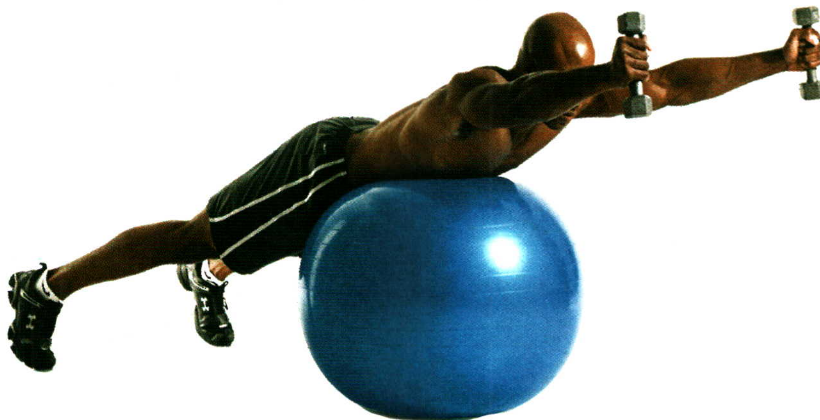
- دو دمبل برداشته و با سینه روی توپ سوئیسی دراز بکشید به نحوی که کمرتان صاف باشد.



کف دستانتان باید روبه یکدیگر باشند.

B

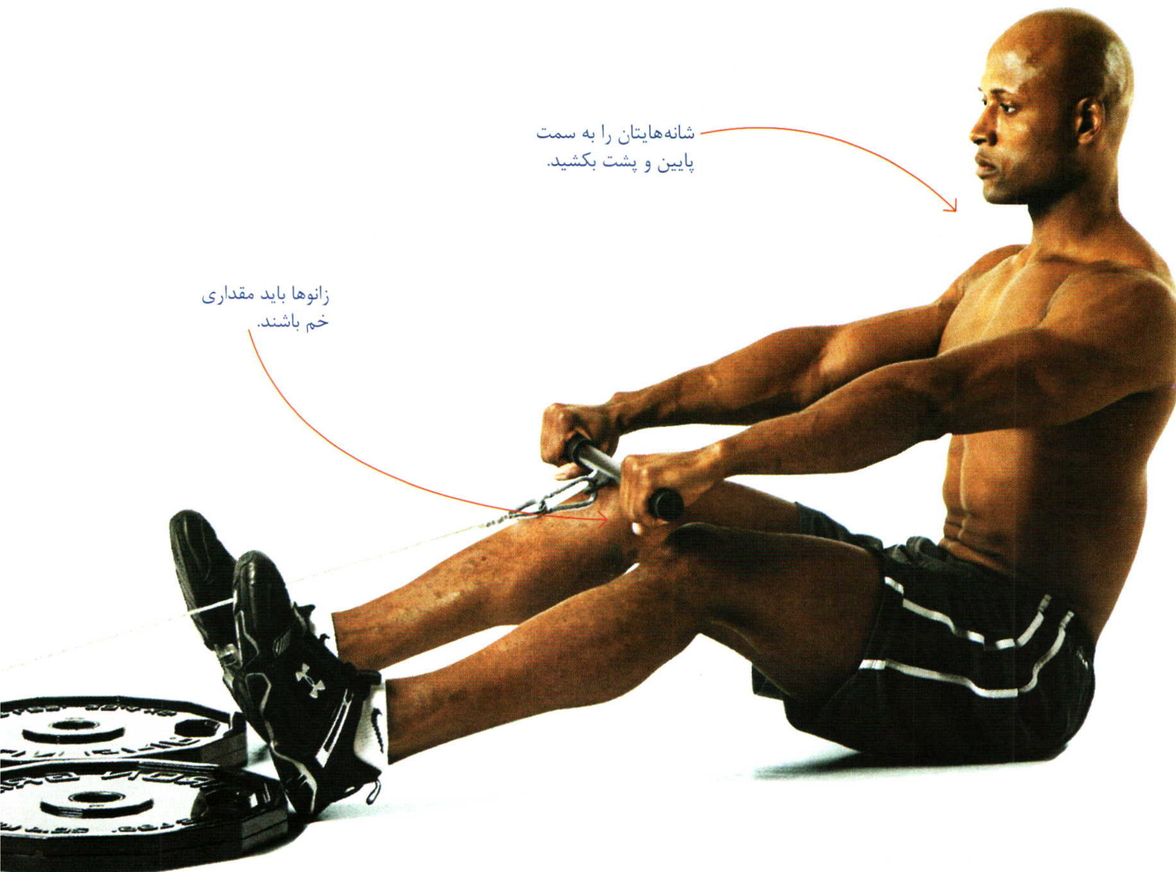
- دستانتان را تا جایی که با بدنتان در یک خط قرار گیرند، بالا بکشید. در این وضعیت شکل دستان شما باید مانند I باشد.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



حرکت اصلی
پارویی با سیم کش

A

- دستگیره‌ی یک سیم‌کش را از قسمت پایینی دستگاه گرفته و روی زمین بنشینید.
- فاصله‌ی دو دست باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.کف دستان نیز باید روبه زمین باشند.

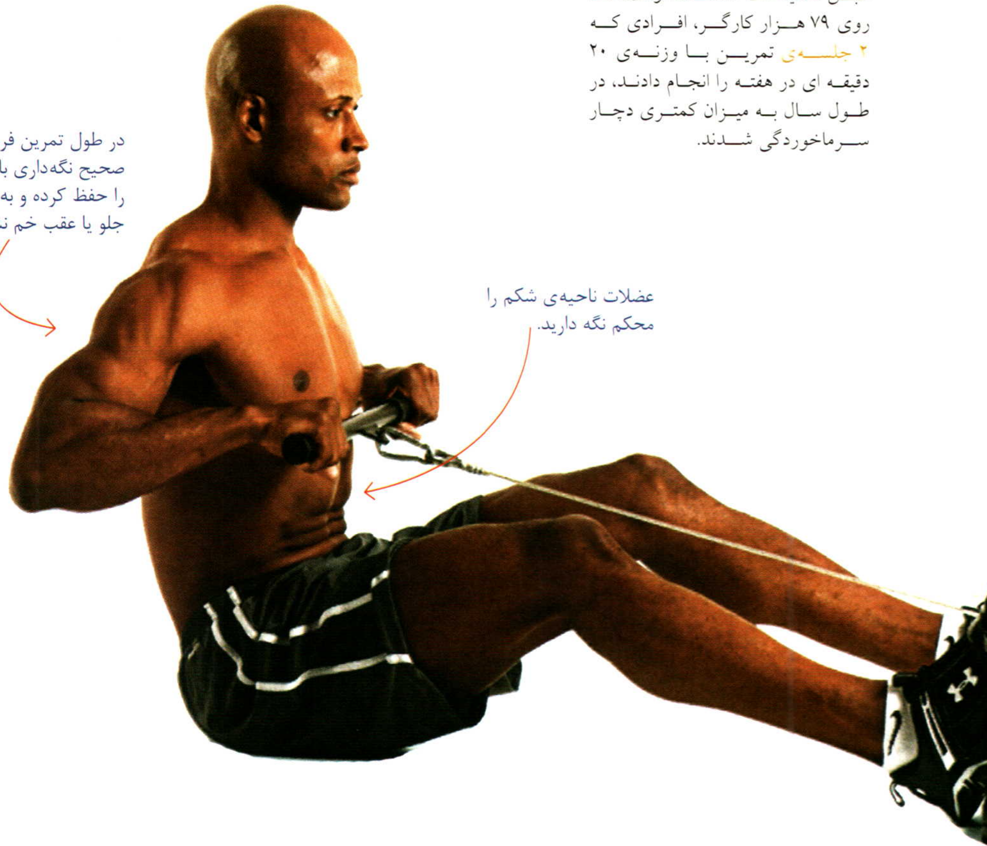


B

- بدون حرکت در بالاتنه، میله را تا قسمت بالای شکم و زیر سینه بکشید.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

2

طبق تحقیقات دانشگاه اوکلاهاما روی ۷۹ هزار کارگر، افرادی که ۳ جلسه‌ی تمرین با وزنه‌ی ۲۰ دقیقه ای در هفته را انجام دادند، در طول سال به میزان کمتری دچار سرماخوردگی شدند.



اشتباه عضلانی
شما تمرین پارویی را با شانه های بالا کشیده شده انجام می‌دهید

هنگامی که شما هر نوع از تمرینات پارویی را انجام می‌دهید، حرکت بوسیله پایین و عقب کشیدن شانه‌های شما شروع می‌شود. چرا؟ چون در غیر اینصورت شما متمایلید شانه های خود را بالا بکشید که این‌کار به شما اجازه‌ی بازشدن بیش از حد دست‌ها را می دهد و در این حین آرنج‌ها نیز به سمت عقب می‌روند. این فشار بر روی قسمت جلویی شانه‌ها و روتیتورکاف‌ها، فشار زیر کتفی نامیده می‌شود. در اکثر اوقات این فشار می‌تواند باعث ناپایداری مفصل شانه و آسیب به آن‌ها شود.

تمرین شماره ۱

پارویی با سیم‌کش دست باز

- میزان فاصله‌ی دستان شما از یکدیگر در این تمرین باید یک و نیم برابر عرض شانه‌ها باشد. مانند تمرین قبل حرکت را انجام دهید.





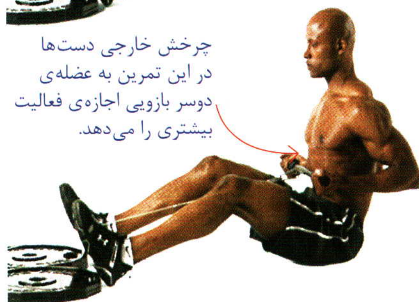
باز گرفتن دست‌ها باعث افزایش فشار روی بخش خلفی دلتوئید می‌شود.

تمرین شماره ۲

پارویی با سیم‌کش به‌همراه چرخش خارجی دست‌ها

- دستگیره‌ی سیم‌کش به‌صورتی که کف دستان شما روبه بالا باشد، بگیرید. سپس میله را به سمت پایین شکم بکشید.





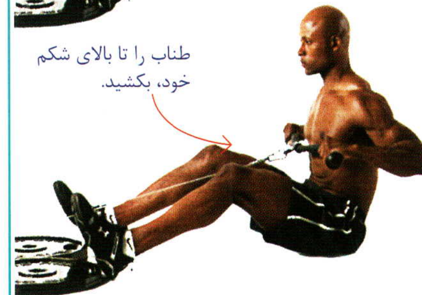
چرخش خارجی دست‌ها در این تمرین به عضله‌ی دوسر بازویی اجازه‌ی فعالیت بیشتری را می‌دهد.

تمرین شماره ۳

پارویی با سیم‌کش با دستگیره‌های طنابی

- یک طناب را به جای میله به سیم‌کش متصل کنید. سپس دو انتهای طناب را گرفته و طناب را تا سینه‌ی خود بالا بکشید.





طناب را تا بالای شکم خود، بکشید.

تمرین شماره ۴

پارویی با سیم‌کش کف دستان روبه هم (دستان V شکل)

- یک دستگیره (رکاب) V شکل را به جای میله به دستگاه متصل کنید. دستگیره را با دو دست گرفته و آن را تا قسمت میانی شکم بکشید. مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



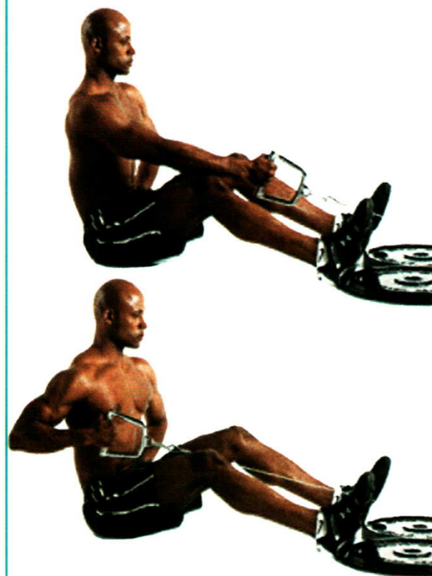


عضلات ناحیه مرکزی بدن خود را هنگام اجرای حرکت محکم کنید.

تمرین شماره ۵

پارویی با سیم‌کش تک دست

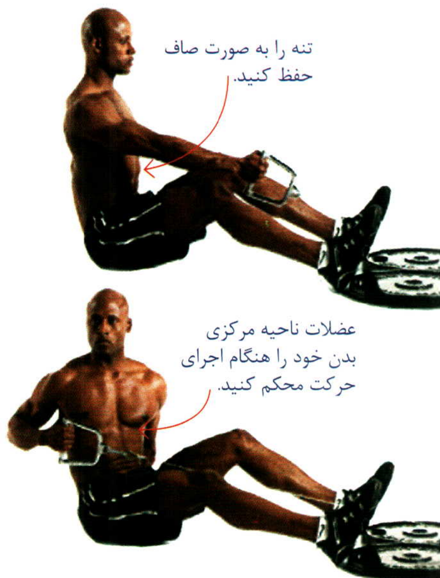
- یک رکاب را به دستگاه سیم‌کش متصل کنید. این‌بار حرکت را با یک دست و بدون چرخش انجام دهید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۶

پارویی با سیم‌کش تک دست و چرخش

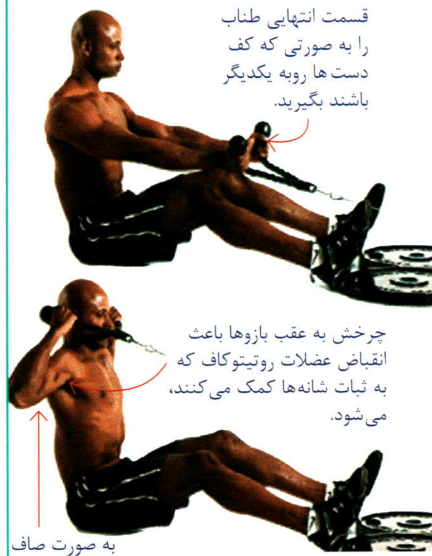
- یک دستگیره رکابی شکل را به قسمت پایینی دستگاه سیم‌کش متصل کرده و دستگیره‌ی آن را بگیرید.
- همزمان با چرخاندن تنه، سیم‌کش را با دست راست به سمت راست بدنتان بکشید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۷

پارویی سیم‌کش به سمت گردن همراه با چرخش خارجی

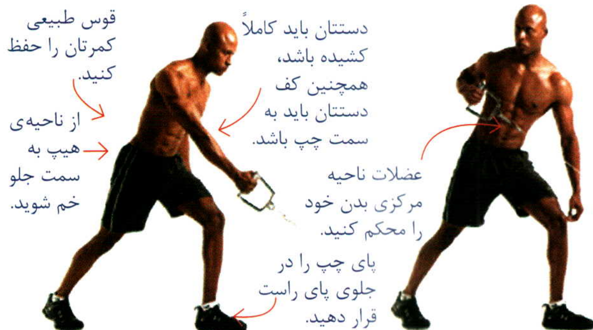
- یک طناب به قسمت پایینی سیم‌کش متصل کنید.
- همانطور که کتف‌ها را به سمت یکدیگر می‌فشارید و ساعد و بازوان را به سمت عقب می‌برید، قسمت میانی طناب را به سمت صورت بکشید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۸

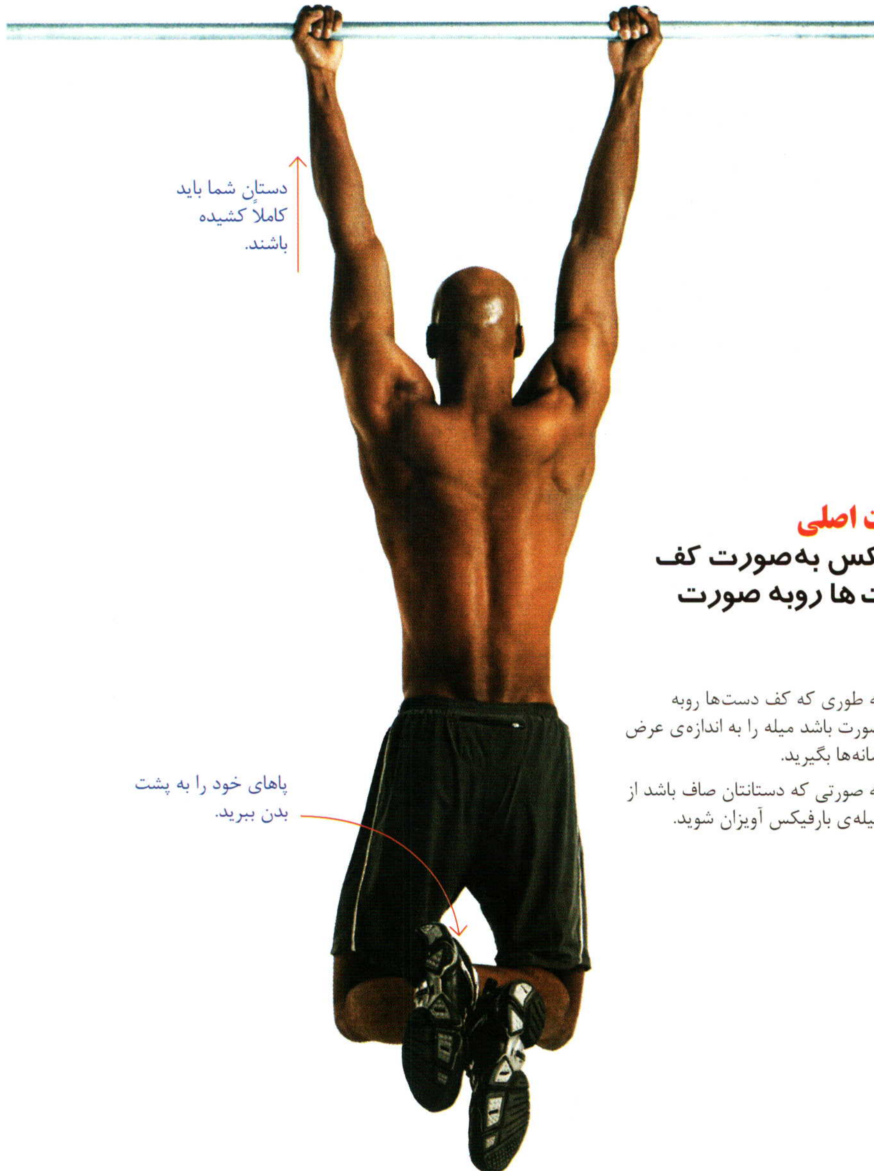
پارویی با سیم‌کش تک دست ایستاده

- یک رکاب به قسمت پایینی دستگاه متصل نمایید. آن را با دست راست گرفته و در وضعیت یک پا جلو و یک پا عقب بایستید. اگر با دست راست دسته را گرفته اید باید پای چپتان را جلو قرار دهید. قوسِ طبیعی کمرتان را حفظ کرده و شکمتان را محکم بگیرید. همچنین دستتان را کاملاً صاف نگه دارید.
- سپس دستگیره را به سمت راست بدن خود بالا کشیده وهمزمان بالاتنه‌ی خود را به همان سمت چرخش دهید. مکث کوتاهی کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تمام تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



تمرینات بارفیکس

این تمرینات عضلات پشتی شما را هدف قرار می‌دهند. همچنین باعث تقویت عضلات گرد بزرگ و دوسربازویی می‌شوند. به‌علاوه عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن و قسمت میانی پشت نیز به عنوان عمل کننده و یا تثبیت کننده‌ی بخشی از حرکت به انجام تمرین کمک می‌کنند.



حرکت اصلی

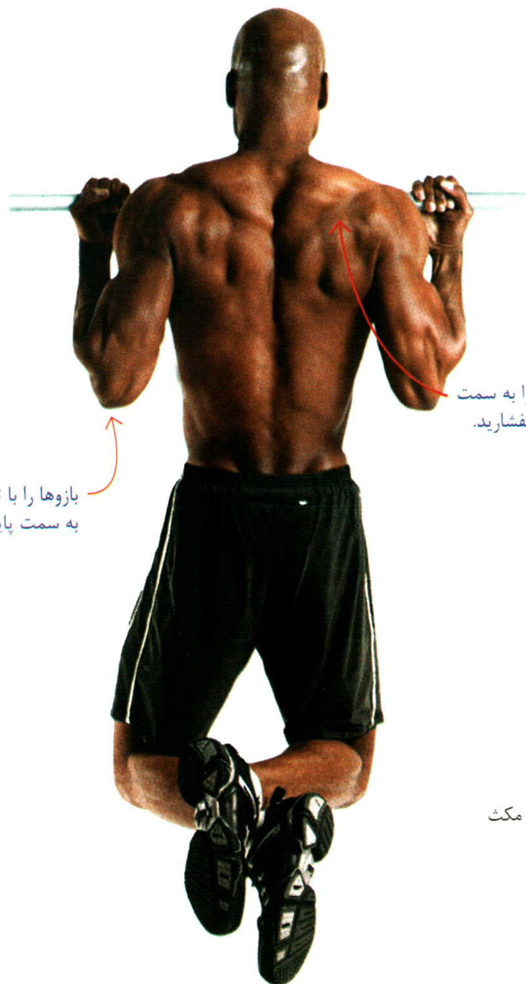
بارفیکس به‌صورت کف دست‌ها روبه صورت

A

- به طوری که کف دست‌ها روبه صورت باشد میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.
- به صورتی که دستانتان صاف باشد از میله‌ی بارفیکس آویزان شوید.

بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت در مقابل بارفیکس پشت دست‌ها رو به صورت

در بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت ما چرخش خارجی دستان را داریم و در بارفیکس پشت دست‌ها رو به صورت، ما با چرخش داخلی دست‌ها، میله را می‌گیریم. البته بارفیکس کف دست روبه صورت ساده و راحت‌تر اجرا می‌شود و دلیل این‌کار مؤثرتر شدن عمل عضله‌ی دوسر بازویی است. در این حرکت بیشتر فشار بجای اینکه روی تمامی عضلات پخش شود روی عضله‌ی دوسر بازویی متمرکز می‌شود.



نکته‌ی تمرینی

تصور کنید به جای اینکه بدن را به سمت میله بالا می برید میله را به سمت بدن می کشید.

B

- سپس سینه را به سمت میله بالا بکشید.
- هنگامی‌که قسمت فوقانی سینه میله را لمس کرد، مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

بدنتان را بیشتر بالا بکشید

بهتر است به جای واژه‌ی بارفیکس از واژه‌ی بالا کشیدن سینه استفاده کرد. دلیل آن برای رسیدن به بیشترین منفعت تمرین است؛ زیرا شما باید دقیقاً سینه‌تان را به طرف میله بالا بکشید. این‌کار دامنه‌ی حرکتی تمرین را بالا برده و همچنین عضلات اطراف کتف را نیز بیشتر درگیر می‌کند.

تمرین شماره ۱
بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت



A

- یک نیمکت زیر میله قرار دهید. به روی نیمکت رفته و میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.
- از روی نیمکت به طرف بالا پریده به طوری که سینه نزدیک میله برسد و پاها را نیز به پشت بدنتان ببرید.

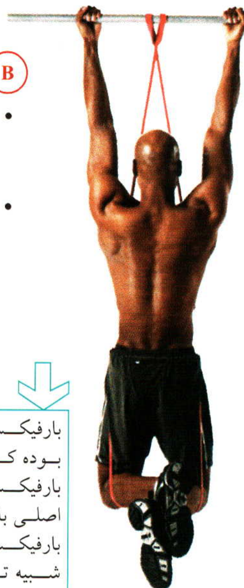


B

- سعی کنید طی ۵ ثانیه بدنتان را به طرف پایین بیاورید به طوری که دستانتان کاملا کشیده شوند. اگر این کار برای شما سخت است، تا جایی که می‌توانید این کار را آهسته انجام دهید.
- دوباره به وضعیت شروع بازگشته و برای تکراری دیگر آماده شوید.

بدنتان را با همان سرعتی به پایین آورید که بالا می‌برید. اگر در یک نقطه از حرکت، سرعتتان بالا رفت تمرکز کرده و در ست بعد بالاتر از آن نقطه یک یا دو ثانیه مکث کنید. هنگامی که قادر به انجام این تمرین به مدت ۳۰ ثانیه بودید، می‌توانید به سراغ تمرین بارفیکس استاندارد بروید.

تمرین شماره ۲
بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب



A

- انتهای یک طناب را حلقه کرده و آنرا دور میله ببندید. انتهای دیگر آنرا نیز در پایین به طور محکم به یکدیگر متصل کنید.
- سپس میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها گرفته و زانوها را روی طناب قرار دهید و دستان خود را صاف کنید.



B

- سینه‌ی خود را به طرف میله بالا کشیده و عمل بارفیکس را انجام دهید.
- هنگامی که قسمت فوقانی سینه با میله تماس پیدا کرد مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

بارفیکس با کمک طناب یک روش جدید بوده که به شما اجازه‌ی انجام کامل حرکت بارفیکس را می‌دهد و بعلاوه به حرکت اصلی بارفیکس نسبت به دستگاه های کمکی بارفیکس که در باشگاه‌ها موجود می‌باشد، شبیه تر می‌باشد.

مراحل شنا از ساده به مشکل

ساده

۱.بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت

۲.بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت به کمک طناب

۳.بارفیکس دست جمع کف دست‌ها روبه صورت

۴.بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت

۵.بارفیکس با دستان بدون چرخش

۶.بارفیکس ترکیبی

۷.بارفیکس کف دست‌ها رو به جلو

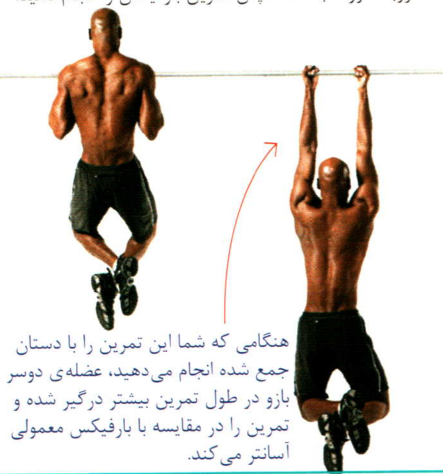
۸.بارفیکس دست باز کف دست‌ها رو به جلو

مشکل

تمرین شماره ۳

بارفیکس دست جمع کف دست‌ها روبه صورت

- دراین تمرین باید فاصله‌ی دستان شما از یکدیگر ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر و کف دست‌ها روبه صورت باشند. سپس تمرین بارفیکس را انجام دهید.



هنگامی که شما این تمرین را با دستان جمع شده انجام می‌دهید، عضله‌ی دوسر بازو در طول تمرین بیشتر درگیر شده و تمرین را در مقایسه با بارفیکس معمولی آسانتر می‌کند.

تمرین شماره ۴

بارفیکس با دستان بدون چرخش

- دو دستگیره را به اندازه‌ی فاصله‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر به میله متصل کرده و آنها را بگیرید. بنابراین کف دست‌ها باید روبه یکدیگر باشند. اکنون سینه را تا سطح میله بالا بکشید.



تمرین شماره ۵

بارفیکس کف‌دست‌هاروبه‌جلو(پشت‌دست‌هاروبه‌صورت)

- این تمرین مانند تمرین اصلی است با این تفاوت که دست‌ها چرخش داخلی دارند و فاصله‌ی آنها از هم کمی بیشتر از عرض شانه‌ها است.



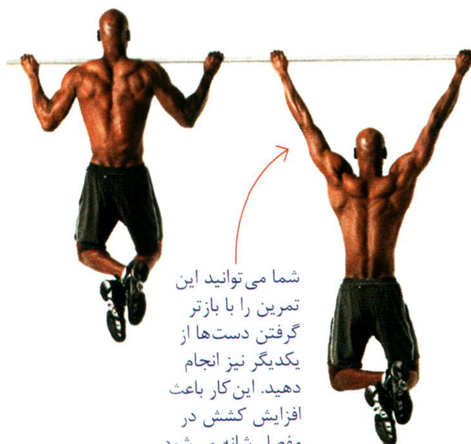
عضله دو سر بازویی را بسازید

هنگامی که محققین درباره‌ی اثر عضله‌ی دوسر بازویی در این نوع تمرین تحقیق می‌کردند، دریافتند که این تمرین همان اثری را روی عضله‌ی دوسر بازویی می‌گذارد که تمرین لت روی این عضله دارد.

تمرین شماره ۶

بارفیکس دست باز، کف دست‌ها روبه جلو

- با چرخش خارجی دست‌ها، میله را به اندازه‌ی یک و نیم برابر عرض شانه گرفته و تمرین را انجام دهید.

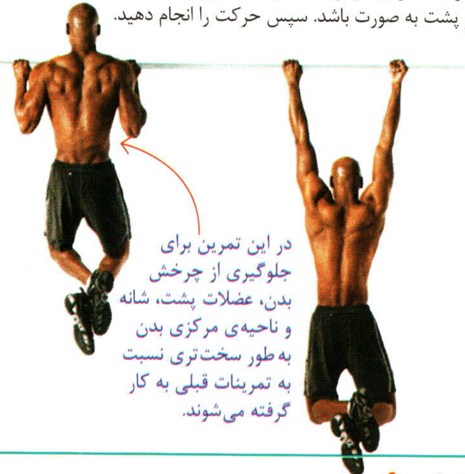


شما می‌توانید این تمرین را با بازتر گرفتن دست‌ها از یکدیگر نیز انجام دهید. این کار باعث افزایش کشش در مفصل شانه می‌شود.

تمرین شماره ۷

بارفیکس با چرخش داخلی یک دست و چرخش خارجی دست دیگر (بارفیکس ترکیبی)

- میله را به اندازه‌ی عرض شانه گرفته به‌صورتی که کف یک دست روبه صورت و کف دست دیگر پشت به صورت باشد. سپس حرکت را انجام دهید.



در این تمرین برای جلوگیری از چرخش بدن، عضلات پشت، شانه و ناحیه‌ی مرکزی بدن به طور سخت‌تری نسبت به تمرینات قبلی به کار گرفته می‌شوند.

تمرین شماره ۸

بارفیکس متقاطع کف دست‌ها روبه صورت

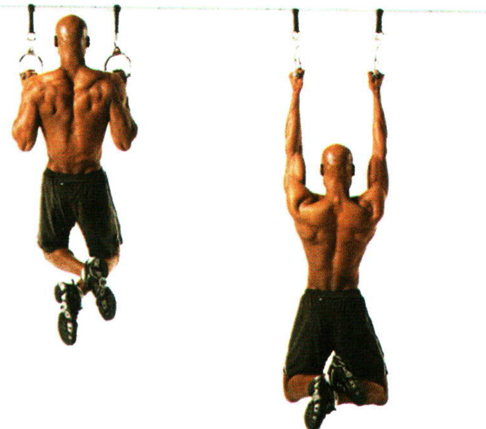
- این بار به جای اینکه در بالا رفتن، سینه را نزدیک میله کنید، سینه را به طرف دست راست بالا بکشید. سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگشته و در تکرار بعد به طرف دست چپ بروید. این تمرین را به‌صورت یک درمیان انجام دهید.



تمرین شماره ۹

بارفیکس معلق کف دست‌ها روبه صورت

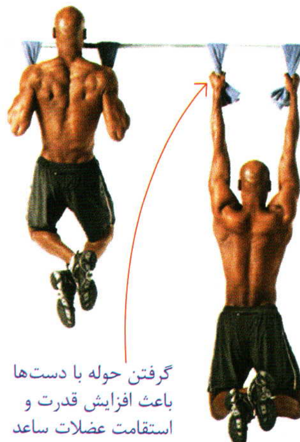
- دو دستگیره را به اندازه‌ی فاصله‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر به میله متصل کرده و آنها را بگیرید. در این هنگام باید کف دست‌ها روبه یکدیگر باشند. سپس حرکت بدنتان را به سمت میله بالا کشیده و هم‌زمان کف دست‌ها را به سمت صورت بچرخانید.



تمرین شماره ۱۰

بارفیکس با حوله کف دست‌ها روبه جلو

- جای دستان خود را روی میله پیدا کرده و دو حوله دور آن بپیچید. انتهای حوله‌ها را به نحوی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، بگیرید. پاها را به پشت بدن برده و دستانتان را کاملاً بکشید، سپس سینه‌ی خود را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید. مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع برگردید.



گرفتن حوله با دست‌ها باعث افزایش قدرت و استقامت عضلات ساعد در این تمرین می‌شود.

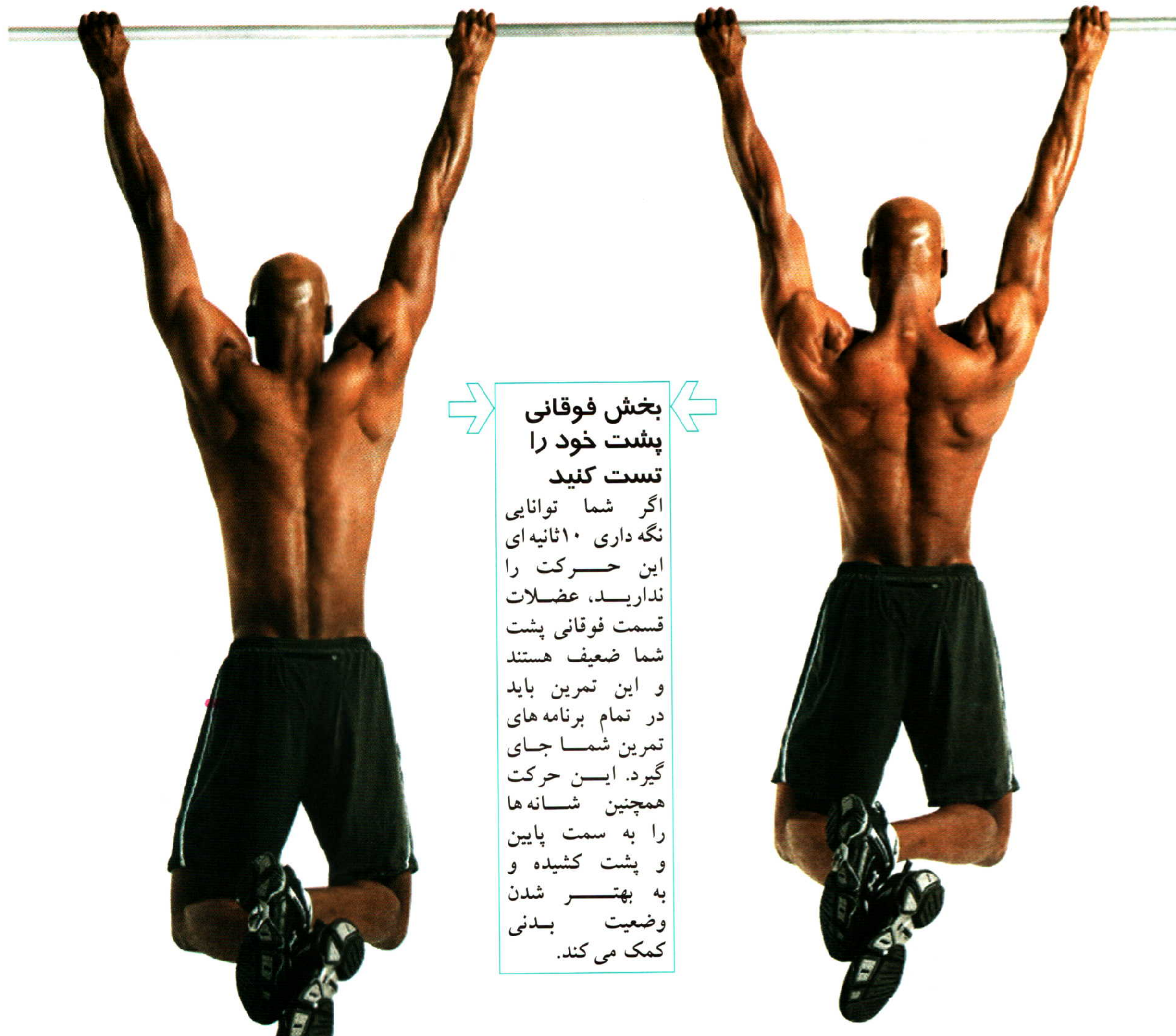
نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر

A

- میله‌ی بارفیکس را به‌صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر بیشتر از عرض شانه‌ها و کف دست‌ها روبه جلو باشند، بگیرید.

B

- بدون حرکت دادن دست‌ها کتف‌ها را به سمت یکدیگر بکشید. این حرکت را ۵ ثانیه حفظ کرده و در حین حرکت تنفس کنید.



بخش فوقانی پشت خود را تست کنید

اگر شما توانایی نگه داری ۱۰ثانیه ای این حرکت را ندارید، عضلات قسمت فوقانی پشت شما ضعیف هستند و این تمرین باید در تمام برنامه های تمرین شما جای گیرد. این حرکت همچنین شانه ها را به سمت پایین و پشت کشیده و به بهتر شدن وضعیت بدنی کمک می کند.

تمرینات لت و پول آور

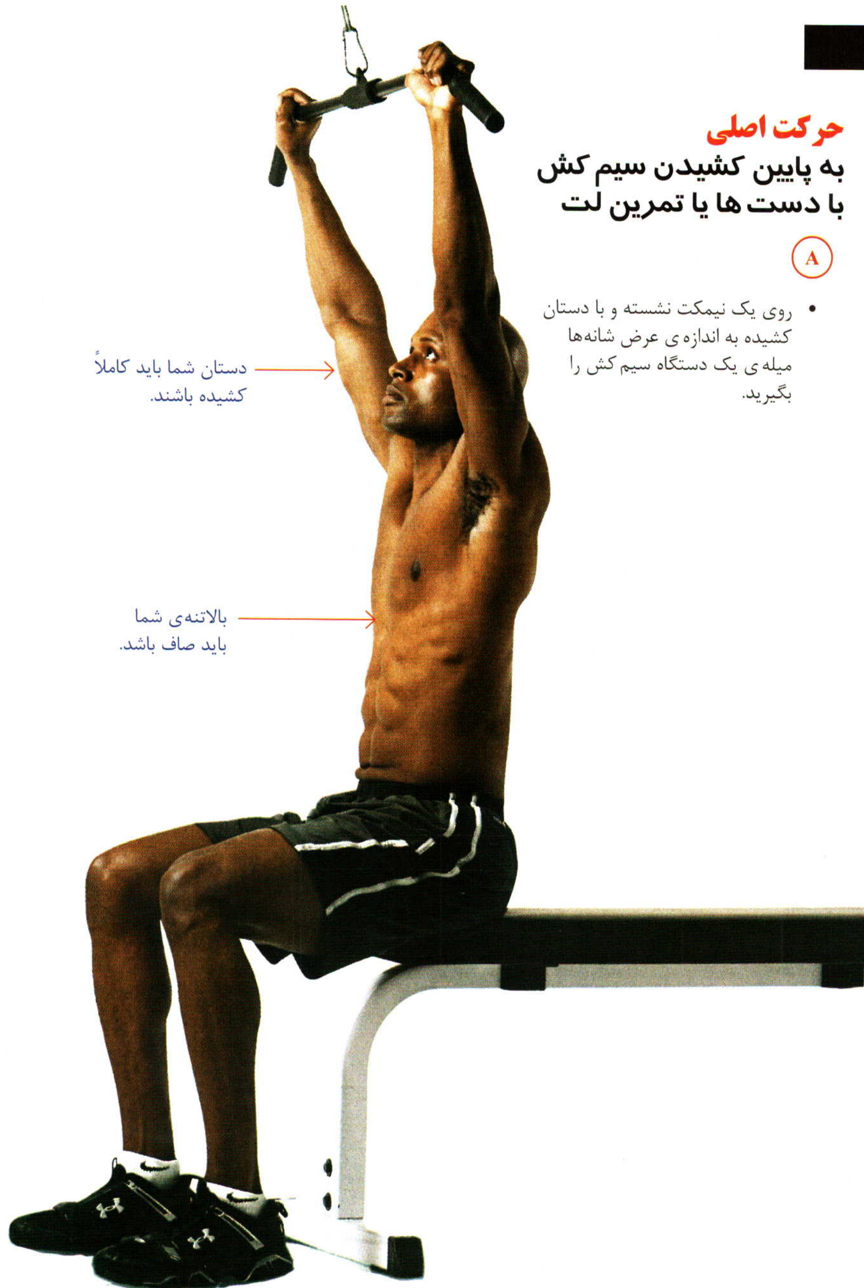
این تمرینات ویژه عضلات پشتی است. این تمرینات همچنین باعث درگیری عضلات گرد بزرگ و دوسر بازویی می شود. به‌علاوه عضلات قسمت فوقانی و میانی پشت نیز در زاویه‌های مختلف حرکت به‌صورت عمل کننده در حرکت و یا ثابت کننده‌ی حرکت درگیر می شوند.

حرکت اصلی

به پایین کشیدن سیم کش با دست ها یا تمرین لت

A

- روی یک نیمکت نشسته و با دستان کشیده به اندازه‌ی عرض شانه‌ها میله‌ی یک دستگاه سیم کش را بگیرید.



تمرینات متناوب بارفیکس

در باشگاه قدم بزنید و به اطراف نگاه کنید. تمام تمریناتی که در این بخش به شما معرفی می‌شوند یا همان تمرینات لت، شایع‌ترین حرکت در بین افرادی است که تمرین می‌کنند. همچنین این تمرین جایگزین خوبی برای بارفیکس است (البته به‌غیر از بارفیکس منفی و بارفیکس با کمک طناب).



B

- بدون چرخشی در بالاتنه، میله را به سمت سینه کشیده و تا فشرده شدن کتف‌ها به یکدیگر، این کار را ادامه دهید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

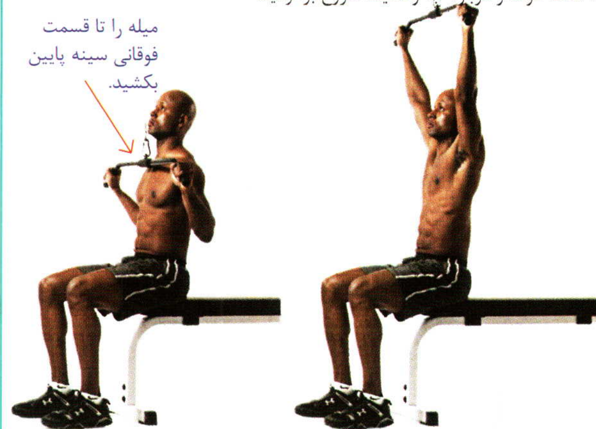
حرکت را با به پایین و عقب کشیدن شانه‌ها شروع کنید.

پشتتان را برای رساندن میله به طرف سینه کج نکنید. بالاتنه ی شما از ابتدا تا انتهای حرکت باید در یک وضعیت باشد.

تمرین شماره ۱

به پایین کشیدن سیم‌کش با دستان باز (لت با دستان باز)

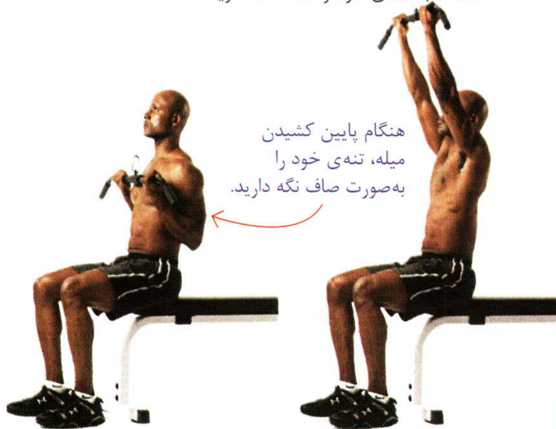
- میله ی سیم‌کش را به صورتی که کف دست‌ها روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی یک و نیم برابر عرض شانه‌ها باشد، بگیرید. سپس میله را تا بالای سینه پایین بکشید. مکث کرده و دوباره به وضعیت شروع برگردید.



تمرین شماره ۲

لت به صورت کف دست‌ها روبه صورت

- میله‌ی سیم‌کش را به اندازه ی عرض شانه‌ها و به‌صورتی که کف دست‌ها روبه صورت باشند، بگیرید. سپس حرکت لت را انجام دهید. دقت کنید که در هنگام پایین کشیدن دست‌ها، بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید.



تمرین شماره ۳

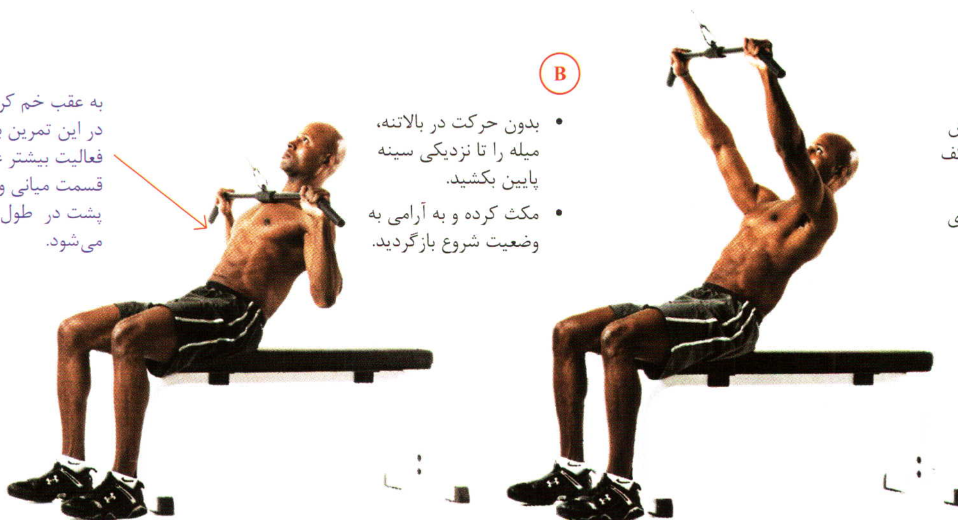
لت ۳۰ درجه

A

- روی یک نیمکت نشسته و میله‌ی سیم‌کش را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها و به صورتی که کف دست‌ها رو به جلو باشند، بگیرید.
- پشتتان را به طوری که با سطح میز زاویه‌ی ۳۰ درجه پیدا کند به عقب ببرید.
- این وضعیت را برای شروع حرکت حفظ کنید.

B

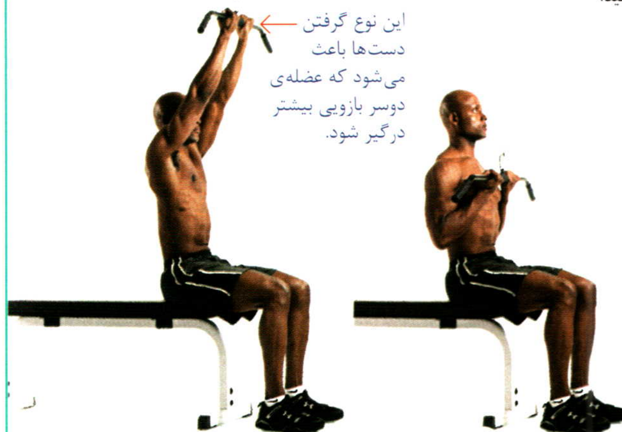
- بدون حرکت در بالاتنه، میله را تا نزدیکی سینه پایین بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



تمرین شماره ۴

لت با دستان نزدیک به یکدیگر

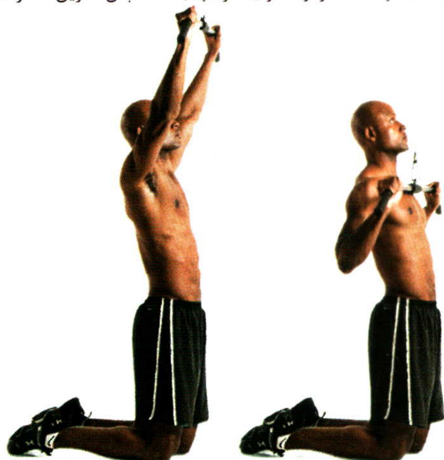
• میله را به صورتی که کف دستان روبه صورت باشد و دست‌ها از یکدیگر فاصله‌ی ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متری داشته باشند بگیرید. سپس تمرین لت را مانند حرکات قبل انجام دهید.



تمرین شماره ۵

لت به صورت زانو زده

• در این تمرین به جای نشستن روی نیمکت، زانوها را در جلوی بدن روی زمین بگذارید. همچنین بدن شما باید از شانه تا زانوها در یک راستا باشد. سپس تمرین لت را انجام دهید.



تمرین شماره ۶

لت به همراه زانو زدن و کف دست‌ها روبه صورت

A

• میله را به صورتی که کف دستان روبه صورت باشد به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.

• به جای نشستن روی نیمکت، زانوها را در جلوی بدن روی زمین بگذارید. همچنین بدن شما باید از شانه تا زانوها در یک راستا باشد.

B

• میله را تا نزدیکی سینه پایین بیاورید.

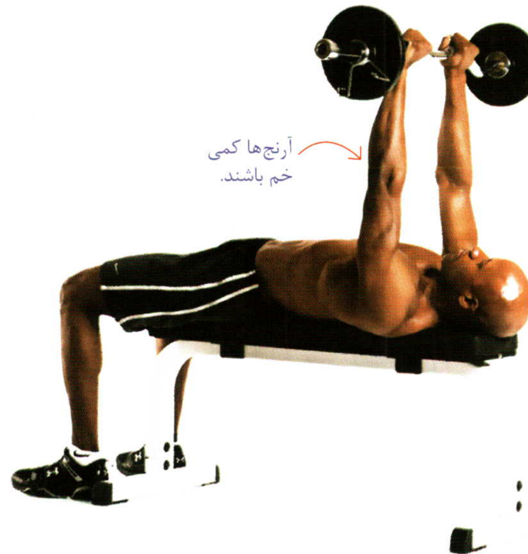


چرا زانو زدن؟

هنگامی که شما می‌نشینید عضلات نشیمنگاهی و سرینی غیر فعال هستند، اما اگر شما زانو بزنید این عضلات همانگونه که در راه رفتن کار می‌کنند، فعال می‌شوند. در این نوع تمرین هنگامی که شما نمی توانید از وزنه های سنگین استفاده کنید بدین معنا نیست که شما در این تمرین ضعیف هستید.

حرکت اصلی

بالا کشیدن دست‌ها از پشت بدن با هالتر لاری (پولاور با هالتر لاری)

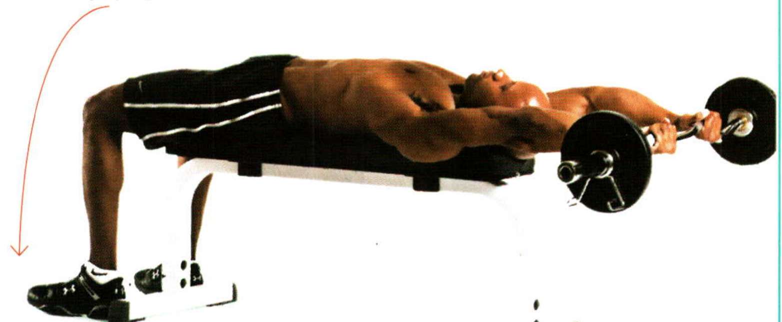


A

- یک هالتر لاری را به صورتی که کف دست‌ها روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- روی یک نیمکت دراز کشیده و میله را با دستان صاف در بالای چانه نگه دارید.

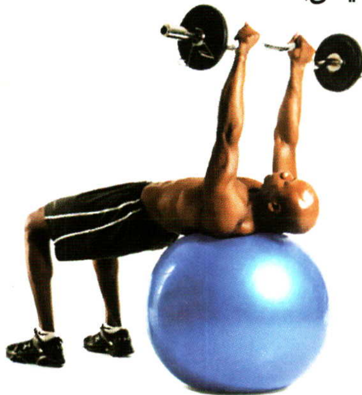
B

- بدون اینکه تغییری در زاویه‌ی آرنج‌ها بدهید، میله را به آرامی به پشت بدن خود ببرید. این کار را تا هنگامی که دست‌ها در یک خط راست با بدن قرار گیرند، یا موازی زمین شوند، ادامه دهید.
- در انتها مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



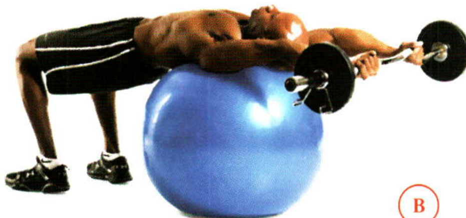
تمرین شماره ۱

بردن دست‌ها به پشت بدن با هالتر لاری روی توپ سوئیسی (پولاور روی توپ سوئیسی)



A

- به جای خوابیدن روی نیمکت این بار تمرین را بر روی توپ سوئیسی انجام دهید. قسمت بالایی و میانی پشتتان را محکم روی توپ سوئیسی قرار دهید. ران‌هایتان را طوری بالا بکشید که بدنتان از شانه‌ها تا زانوها در یک خط مستقیم قرار گیرد.



B

- بدون خم کردن آرنج‌ها میله را تا زمانی که دست‌ها در یک خط مستقیم با شانه‌ها قرار بگیرند به پایین و عقب ببرید.



زمانی که شما میله بارفیکس در اختیار ندارید، این تمرین به خوبی باعث فعال‌سازی عضلات پشت می‌شود. همچنین هنگامی که شما دستتان را از بالای سر به طرف جلو پایین می‌کشید، در واقع شما در حال انجام تمرین لت به شکل دیگری می‌باشید.



به پایین کشیدن سیم‌کش به صورت ایستاده

(پولاور ایستاده با سیم‌کش)

A

- روبه روی یک دستگاه سیم‌کش قرار گرفته و به صورتی که کف دست‌ها روبه جلو باشند، میله‌ی دستگاه را بگیرید. فاصله‌ی دستانتان نیز باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.



B

- میله را در یک مسیر هلالی (کمانی) شکل به سمت پایین کشیده تا جایی که ران‌ها را لمس کند.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



هیپ‌هایتان را ۱۰درجه به سمت جلو بچرخانید.



پولاور برای عضلات شکم

در این تمرین شکم شما سخت تر از حرکت کرانچ کلاسیک درگیر می‌شود. این نکته در تحقیقات دانشمندان فنلاندی مشاهده شده است.

بهترین تمرین برای عضلات پشت که تا کنون انجام نداده اید

کشیدن سیم‌کش به سمت صورت همراه با چرخش خارجی

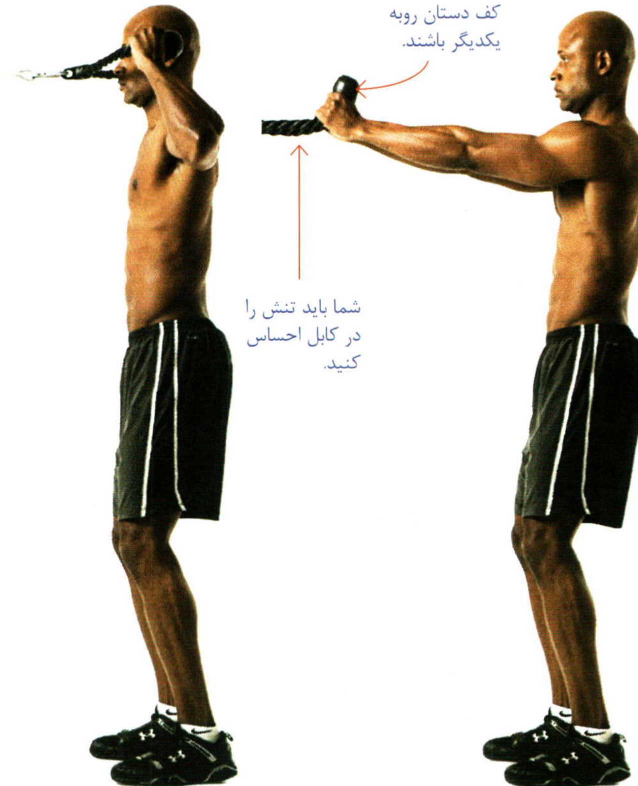
این حرکت منحصر بفرد همزمان باعث فعال شدن عضلات فوقانی پشت و روتیتور کاف‌ها می‌شود. روی هم‌رفته این عضلات در بیشتر افراد ضعیف می‌باشند، کلید شانه‌های سالم و قوی هستند. در نتیجه این تمرین به جلوگیری از آسیب کمک کرده و قدرت بالاتنه‌ی شما را افزایش می‌دهد. در واقع بر اساس تحقیق مشاوران مرکز تندرستی مردان سالم، این تمرین یکی از بهترین تمریناتی است که شما می‌توانید، انجام دهید.

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم‌کش متصل کرده و دو انتهای طناب را بگیرید.
- چند قدم به عقب بردارید تا با استفاده از مقاومت سیم‌کش دستان شما در جلوی بدنتان صاف شوند.

B

- با خم کردن دستان و به خارج بردن آرنج ها، طناب را به طرف چشمان خود بکشید. در انتهای این مرحله، کف دستان باید با گوش در یک راستا قرار گیرند.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید.



تمرین اضافه

کشیدن سیم‌کش به طرف صورت به همراه چرخش خارجی دستان به‌صورت خوابیده

- اگر شما نمی توانید وضعیت صحیح را در تمرین بالا به خود بگیرید؛ تلاش کنید این تمرین را به‌صورت درازکش روی یک نیمکت صاف انجام دهید.





بهترین تمرین کششی برای عضلات پشت
کشش پشت روی توپ سوئیسی با زانو زدن

دلیل مفید بودن این تمرین چیست؟

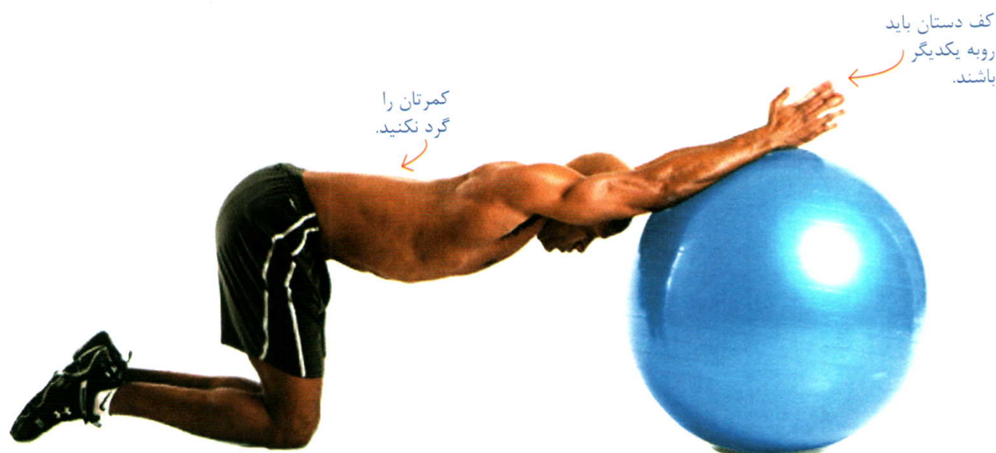
این تمرین عضلات پشت را شل می‌کند. هنگامی که این عضلات سفت هستند، باعث چرخش بازوهای شما به طرف جلو شده که این عامل باعث وضعیت نادرست بدن می‌شود.

بیشترین بهره را از این تمرین ببرید :

این تمرین را ۳۰ ثانیه برای هر طرف بدن انجام دهید. سپس دوبار، سه ست از آن را اجرا کنید. این تمرین را هر روز انجام دهید و اگر عضلات شما از انعطاف خوبی برخوردار نیستند، بر تعداد ست‌های آن بیافزایید.

A

- روی زمین زانو زده و توپ سوئیسی را به اندازه‌ی ۶۰ سانتی‌متر جلوتر از خود قرار دهید. دستانتان را به فاصله‌ی ۱۵ سانتی متر از یکدیگر روی توپ سوئیسی قرار دهید.
- از ناحیه‌ی ران به سمت جلو خم شده و شانه‌ها را به سمت زمین فشار دهید.



برنامه نهایی برای بارفیکس

اگر شما هنوز نمی توانید تمرینات بارفیکس خود را مدیریت کنید و یا به سادگی هشت تکرار بارفیکس انجام دهید، این راهنمای تمرین "آلوین کاسگروف" را ملاحظه کنید.

اگر شما نمی توانید بیشتر از یک بارفیکس انجام دهید.

تمرین ۱: بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب

چگونگی انجام تمرین. دو ست شش تکرار از این تمرین را انجام داده و به مدت ۶۰ ثانیه بین ست‌ها استراحت کنید.

تمرین ۲: بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت

چگونگی انجام تمرین. دو ست را با استراحت های ۶۰ ثانیه ای بین آن‌ها انجام دهید. تاجایی که می‌توانید در این تمرین بدنتان را پایین بکشید و مدت زمانی که طول می‌کشد تا دستانتان کاملاً صاف شود را با یک کرنومتر ثبت کنید. نیاز کلیدی: سعی کنید بدنتان را در مدت زمان یکسان از شروع تا پایان پایین بکشید. هنگامی که شما توانستید بدنتان را طی مدت زمان ۳۰ ثانیه پایین بیاورید و یا ترکیب زمان‌های پایین کشیدن بدنتان در هر دو ست ۴۵ ثانیه شد، ست سوم را به تمرینتان اضافه کنید. تمام ست‌های خود را کامل کنید و سپس به سراغ تمرین شماره ۳ بروید.

تمرین ۳: لت انفجاری به صورت زانو زده

چگونگی انجام تمرین: سنگین‌ترین وزنه ای که به شما اجازه‌ی انجام حرکت با ۴ تکرار را می‌دهد، انتخاب کنید (توجه داشته باشید نباید بتوانید تکرار پنجم را انجام دهید).

- ده ست با دو تکرار در هر ست انجام داده و بین هر ست ۶۰ ثانیه استراحت کنید.
- هر تکرار را با سرعت هرچه تمام‌تر انجام دهید.
- هر هفته، مدت زمان استراحت خود را ۱۵ ثانیه کاهش دهید.
- در هفته‌ی پنجم، یک ست با تمام تکرارهایی که می‌توانید را بدون استراحت انجام دهید .
- در هفته‌ی ششم، این فرآیند را دوباره تکرار کنید.

هنگامی که توانستید حداقل دو بارفیکس انجام دهید

اکنون زمان ارتقاء برنامه‌ی شماست. بهترین انتخاب شما روشی به نام کاهش استراحت تمرینات متوالی می‌باشد. این بار به جای سعی در اضافه کردن تعداد تکرارها، باید بر روی کاهش زمان استراحت بین تمرینات تمرکز کنید. در نهایت شما باید زمان استراحت را حذف کرده، در نتیجه می‌توانید تکرارهای متوالی بیشتری را انجام دهید.

چگونگی انجام تمرین. به سادگی تعداد تکرارهایی که می‌توانید در بارفیکس انجام دهید را تقسیم بر دو کنید. هر ست نیمی از این تعداد تکرار را انجام دهید.

بنابراین اگر شما می‌توانید دو بارفیکس را انجام دهید، شما باید یک تکرار از آن را در هر ست انجام دهید. اگر می‌توانید ۵ بارفیکس انجام دهید، دو ست سه تکراری از آن را انجام دهید (اگر تعداد بارفیکس هایی که شما می‌توانید انجام دهید، فرد بود عدد تقسیم شده‌ی آن را به سمت عدد بالایی گرد کنید). هنگامی که دامنه‌ی تکرار خود را مشخص کردید، سه ست با ۶۰ ثانیه استراحت بین هر ست را انجام دهید. این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید؛ فاصله‌ی جلسات شما باید حداقل ۳ روز از یکدیگر فاصله داشته باشند. هر هفته، زمان استراحت بین هر ست را ۱۵ ثانیه کاهش دهید. هنگامی که زمان استراحت شما به صفر رسید، برنامه‌ی تمرینی دیگری را شروع کنید.

اگر شما می‌توانید ۱۰ بارفیکس انجام دهید...

ممکن است در وضع موجود برای انجام سه ست ده تکراری از این تمرین وسوسه شوید. اگرچه با این روش به سرعت پیشرفت نمی‌کنید. در عوض قدرت شما با اضافه کردن وزنه و انجام تکرارهای کمتر، پیشرفت بیشتری خواهد داشت. اگر به صورت خودکار تعداد تکرارهایی که می‌توانید انجام دهید را افزایش دهید، فقط این‌کار را با وزن بدن خودتان انجام داده اید.

چگونگی انجام تمرین. برای انجام این برنامه تمرینی، شما به کمربند TKO دیپ نیاز خواهید داشت (اطلاعات در سایت www.elitefts.com موجود می‌باشد). این کمربند دورکمر شما بسته می‌شود و به شما اجازه‌ی اضافه کردن وزنه به آن را می‌دهد. اکنون برنامه‌ی زیر را انجام دهید. برای هر ست، سنگین‌ترین وزنه‌ای را که به شما اجازه‌ی فقط انجام یک تکرار را می‌دهد، انتخاب کنید. بنابراین هنگامی که تعداد تکرارهای شما کاهش می‌یابد باید مقدار بار شما افزایش یابد. هر تمرین را ۳ بار در هفته انجام داده و بین هر ست ۶۰ ثانیه استراحت کنید.

	ست ۱	ست ۲	ست ۳	ست ۴	ست ۵	ست ۶
هفته اول	۸	۶	۴	۸	۶	۴
هفته دوم	۷	۵	۳	۷	۵	۳
هفته سوم	۶	۴	۲	۶	۴	۲
هفته چهارم	۵	۳	۱	۵	۳	۱

هنگامی که به هفته‌ی پنجم رسیدید، فرآیند جدیدی را با استفاده از تکرارهای یکسان با هفته‌ی اول البته با توجه به سطح قدرت فعلی خود وزنه های تمرینی را استفاده کنید. شما باید از وزنه های سنگین تری در هفته های پنجم تا هشتم نسبت به هفته های اول تا چهارم در هر ست استفاده کنید.

عضلات پشتی خود را به‌صورت کامل بسازید

شما می‌توانید بالاتنه‌ی خود را با ۱۵ دقیقه تمرین به‌صورت V شکل در آورید. این برنامه از "کرایگ بالانتین"، کارشناس ارشد موسسه‌ی مردان سالم به شما اهدا شده است. این برنامه عضلات پشتی شما را به صورت کامل تمرین می‌دهد. این نقاط اغلب ضعیف بوده و در نتیجه منجر به وضعیت ضعیف بدنی می‌شود. قوی شدن این عضلات نه تنها به صاف ایستادن شما کمک می‌کند، بلکه ثبات شانه‌های شما را نیز بهبود می‌بخشد. نتیجه‌ی نهایی اینکه: شما می‌توانید وزنه‌های سنگین‌تری را در تمرینات تا نزدیکی تنه، بالا بکشید.

چگونگی انجام تمرین. یک حرکت از گروه تمرینات (A، b، c ،d) را انتخاب کنید. سپس یک ست از هر تمرین را به‌صورت پیاپی انجام دهید و بین هر ست ۴۰ ثانیه استراحت کنید. بنابراین شما باید یک ست از تمرین A را انجام داده، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کنید، یک ست از تمرین گروه B انجام داده و دوباره ۶۰ ثانیه استراحت کنید و به همین ترتیب تا آخر. هنگامی که شما یک ست از چهار گروه تمرین را انجام دادید، ۲ دقیقه استراحت کنید و این چرخه را برای دوبار دیگر انجام دهید. این برنامه را یک الی دوبار در هفته انجام دهید.

تمرینات گروه A	تمرینات گروه B	تمرینات گروه C	تمرینات گروه D
برای تمامی تمرینات بجز بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت، تکرارها را تا جایی که واقعا احساس خستگی کنید، ادامه دهید. در هر تکرار باید ۳ ثانیه طول بکشید تا بدنتان را به وضعیت شروع باز گردانید. برای بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت پنج تکرار انجام داده و بدنتان را طی ۵ ثانیه پایین ببرید.	تا جایی که احساس خستگی کنید تکرارهای این گروه را انجام دهید. در هر تمرین بدنتان را طی ۲ ثانیه پایین بیاورید.	۱۲ تکرار برای هر تمرین انجام دهید. در هر تکرار، بدنتان را طی ۲ ثانیه به وضعیت اولیه بازگردانید.	۱۰ تکرار از هر تمرین انجام دهید. در هر تکرار، بدنتان را طی ۲ ثانیه به وضعیت اولیه بازگردانید.
بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۴)	پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	نشر خم (صفحه ۸۹)	نشر Y بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۲)
بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۴)	پارویی معکوس تعدیل شده (صفحه ۸۰)	نشر خم با چرخش خارجی دستان (صفحه ۹۰)	نشر Y بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۹۲)
بارفیکس با دستان بدون چرخش (صفحه ۱۰۲)	پارویی معکوس کف دست‌ها روبه پشت (صفحه ۸۰)	نشر خم با چرخش داخلی دستان (صفحه ۹۰)	نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴)
بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	پارویی معکوس با پاهای بالا گذاشته شده (صفحه ۸۰)	نشر خم با سیم‌کش کراس (صفحه ۹۱)	نشر T بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۹۴)
بارفیکس ترکیبی (صفحه ۱۰۶)	پارویی معکوس با قرار دادن پاها بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۸۲)		
بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب (صفحه ۱۰۵)	پارویی معکوس با حوله (صفحه ۸۱)		

فصل ششم

شانه

هرچه جسورانه‌تر، بهتر



شانه‌های بزرگ می‌توانند کارهای عجیب و شگفت انگیزی انجام دهند: آن‌ها باعث می‌شوند که ناحیه‌ی کمری شما باریک و نحیف، دستانتان قوی و نیرومند و عضلات پشتی شما وسیع‌تر و بزرگ‌تر بنظر آیند؛ و حتی بهتر از این‌ها، این عضلات ساده‌ترین عضلات برای تفکیک شدن بوده، از آنجا که ناحیه‌ی شانه آخرین محلی در بدن است که دچار چربی‌های اضافه می‌شود.

علاوه بر این، بدون شانه‌های قوی، شما نمی‌توانید به تمام پتانسیل برای حجیم و قوی نمودن عضلات ناحیه‌های دیگر بالاتنه برسید. دلیل آن این است که شانه‌های شما در بیشتر تمرینات سینه، پشت، پشت بازو و جلوی بازو در حرکت کمک می‌کنند.

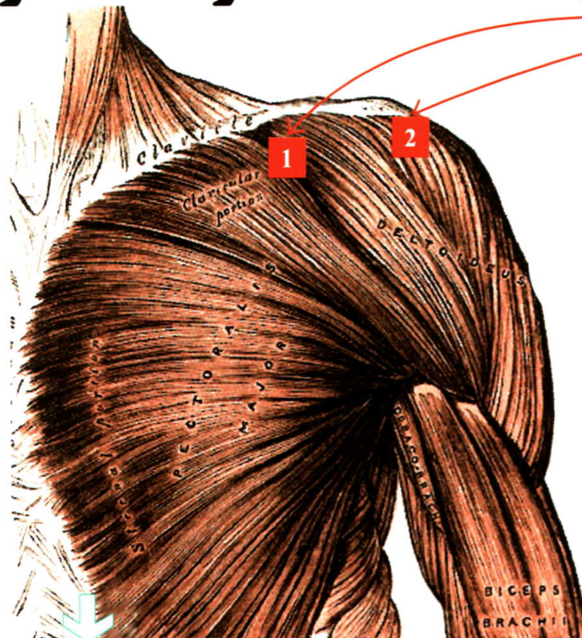
فوائد

از آسیب های اندام فوقانی جلوگیری کنید! تقویت عضلات اطراف مفصل شانه ریسک دررفتگی شانه و یا پارگی عضلات روتیتور کاف را کاهش می‌دهد.

قدرت اضافی ! هر زمان که عمل پرتاب و یا نوسان را انجام می‌دهید، بازوی شما از ناحیه ی شانه شروع به چرخش می‌کند. عضلات شانه‌ای قوی این حرکت را آسان‌تر و همچنین نیرومندتر می‌سازند.

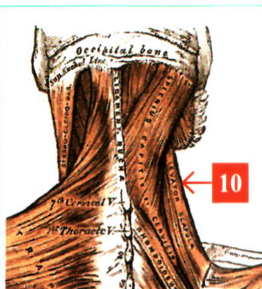
بلند قدتر به‌نظر خواهید رسید! ضعف در عضلات روتیتور کاف و شبکه (زنجیره) عضلات در قسمت خلفی مفصل شانه به عضلات قسمت قدامی شانه این اجازه را می‌دهند که شانه‌های شما را به سمت جلو کشیده و موجب یک وضعیت بدنی ضعیف شود؛ اما می‌توانید با قدرتمند ساختن عضلات روتیتور کاف تعادل عضلانی را به‌دست آورده و یک بار دیگر وضعیت بدنی صحیح را کسب کنید.

با عضلات شانه خود آشنا شوید



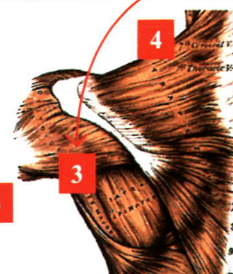
عضله دلتوئید

عضله‌ی مدوری شکلی که قسمت فوقانی بازوی شما را پوشانده، عضله‌ی دلتوئید نامیده می‌شود و هنگامی که شما یک تی‌شرت رکابی به تن دارید به خوبی دیده می‌شود. این عضله از سه بخش مجزا تشکیل شده است: قسمت قدامی [1]، قسمت میانی [2] و قسمت خلفی[3] دلتوئید. بهترین تمرینات برای قسمت‌های میانی و قدامی این عضله پرس سرشانه و حرکات نشر می‌باشد. اگرچه بهترین تمرینات برای تقویت قسمت خلفی عضله‌ی دلتوئید در فصل ۵ این کتاب آمده است. دلیل این امر این است که برخی از تمرینات قسمت میانی و قدامی دلتوئید و برخی دیگر قسمت خلفی این عضله را درگیر می‌سازند.



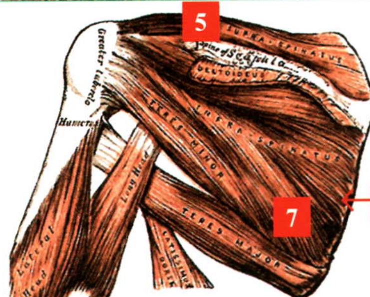
عضله بالا برنده‌ی کتف[10]

بیشتر افراد این عضله را جزء عضلات ناحیه‌ی گردن به حساب می‌آورند، ولی در واقع این عضله‌ی طنابی شکل از قسمت پشتی گردن شروع شده و به انتهای قسمت داخلی کتف می‌چسبد. اگرچه این عضله به عضله‌ی ذوزنقه فوقانی در بالا کشیدن شانه‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل است که در تمریناتی مانند شراگ با دمبل و یا هالتر تقویت می‌شود.



قسمت فوقانی عضله ذوزنقه[4]

اگرچه عضله‌ی ذوزنقه در دسته‌ی عضلات پشتی قرار می‌گیرد، ولی قسمت فوقانی این عضله در تمریناتی مانند نشر از بغل و شراگ شانه‌ها به شکل مؤثرتری تقویت می‌شود که هر دوی این تمرینات در ادامه‌ی این فصل آورده شده است.



عضلات چرخاننده‌ی شانه یا روتیتور کاف

عضلات روتیتور کاف متشکل از چهار عضله که بر روی کتف و مفصل شانه‌ی شما متصل شده‌اند، تشکیل شده است و شامل عضلات فوق خاری [5]، تحت خاری [6]، گرد کوچک [7] و تحت کتفی [8] می‌باشند. هنگامی که این عضلات مانند بسیاری از تمریناتی که قسمت فوقانی بدن را درگیر می‌سازد، فعال شوند باعث تثبیت مفصل شانه می‌شوند. این عضلات همچنین برای تقویت به تمرینات چرخشی شانه‌ها نیاز دارند.



عضله‌ی دندانه ای قدامی[9]

عضله‌ی دندانه‌ای قدامی از انتهای بیرونی سینه و از روی سطح هشت دنده‌ی فوقانی سینه شروع می‌شود. این عضله همچنین از قسمت دنده‌ها گذشته و به قسمت داخلی کتف متصل می‌شود. وظیفه‌ی این عضله کمک به ثبات و چرخش کتف‌ها می‌باشد. شما همچنین می‌توانید این عضله را با تمرینات شراگ دندانه‌ای و شراگ دندانه‌ای بر روی صندلی تقویت کنید.

اشتباه عضلانی

شانه‌های شما آسیب دیده‌اند ولی شما به هر حال آن‌ها را بالا می‌کشید

در مورد این موضوع فکر کنید: هنگامی که لاستیک ماشینتان پنچر می‌شود، شما به دلیل عدم آسیب رسیدن همیشگی به رینگ‌های ماشینتان، دیگر با آن رانندگی نخواهید کرد. این دقیقاً مشابه شانه‌های شما می‌باشد. اما شما فقط باید از انجام تمریناتی که زیاد مطلوب نیستند، بپرهیزید. بعد از تمام این‌ها، لاستیک ماشین، اگر به سادگی ماشینتان را در یک گاراژ پارک کنید، تعمیر نمی‌شود. اگر شما مدام درگیر دردهای شانه می‌شوید باید به یک فیزیوتراپ و یا متخصص ارتوپدی مراجعه کنید.

در این فصل ۴۰ تمرین که عضلات شانه را نشانه رفته، آورده شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام‌گذاری شده، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که بتوانید در انجام این‌گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع بدون نقص را نیز خواهید داشت.

پرس سرشانه

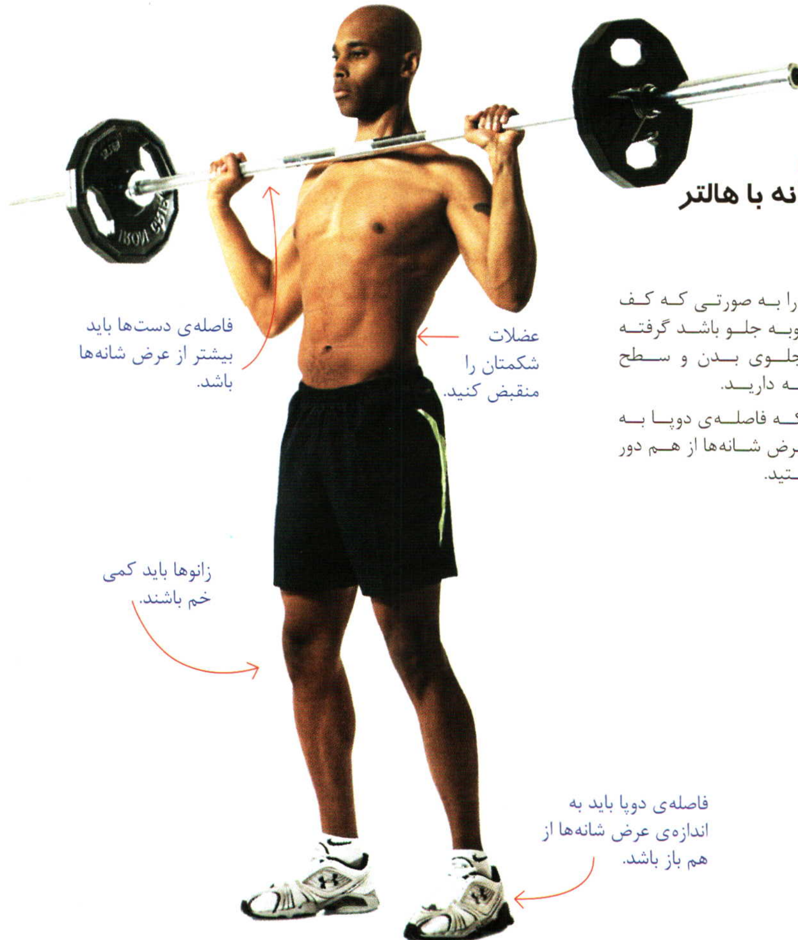
این تمرینات عضلات قسمت قدامی و میانی دلتوئید و عضله‌ی سه سربازویی را هدف قرار می‌دهد. همچنین باعث فعال‌سازی قسمت فوقانی عضله‌ی ذوزنقه‌ای، عضلات روتیتور کاف و دندانه‌ای قدامی به عنوان عمل کننده در حرکت و یا ثابت کننده بخشی از حرکت می‌شود.

حرکت اصلی

پرس سرشانه با هالتر

A

- یک هالتر را به صورتی که کف دستانتان روبه جلو باشد گرفته و آن‌را در جلوی بدن و سطح شانه‌ها نگه دارید.
- به‌صورتی که فاصله‌ی دوپا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم دور باشد، بایستید.



نکته‌ی مهم در مورد تکیه گاه صندلی پرس سرشانه

اغلب مردم پرس سرشانه را در حالت نشسته انجام می‌دهند و در پشت کمر خود نیز یک سطح محکم برای تکیه کردن قرار می‌دهد. این تکیه‌گاه برای آنان فرصتی را ایجاد می‌کند که وزنه‌های سنگین‌تری را بالا ببرند. این وزنه‌های سنگین باعث افزایش فشار روی مفصل شانه مخصوصاً در نقطه‌ی خطرزا می‌شود؛ نقطه‌ای که آرنج‌ها خم و کف دست‌ها رو به جلو است. این نقطه قسمتی از حرکت است که احتمال آسیب شانه‌ها در آن زیاد است. برای جلوگیری از این‌کار، از گذاشتن تکیه‌گاه در پشت خود به دلیل جلوگیری از پرس وزنه‌های سنگین خودداری کنید.

هالتر باید مستقیماً بالای سر قرار بگیرد.

دستان باید کاملاً صاف شوند.

تمام حرکت باید بوسیله‌ی شانه‌ها و بازوها انجام گیرد.

B

- هالتر را به‌طور مستقیم بالای سر ببرید. سرتان را نیز کمی به عقب خم کرده و بالاتنه‌ی خود را صاف و بدون چرخش نگه دارید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

12
بار

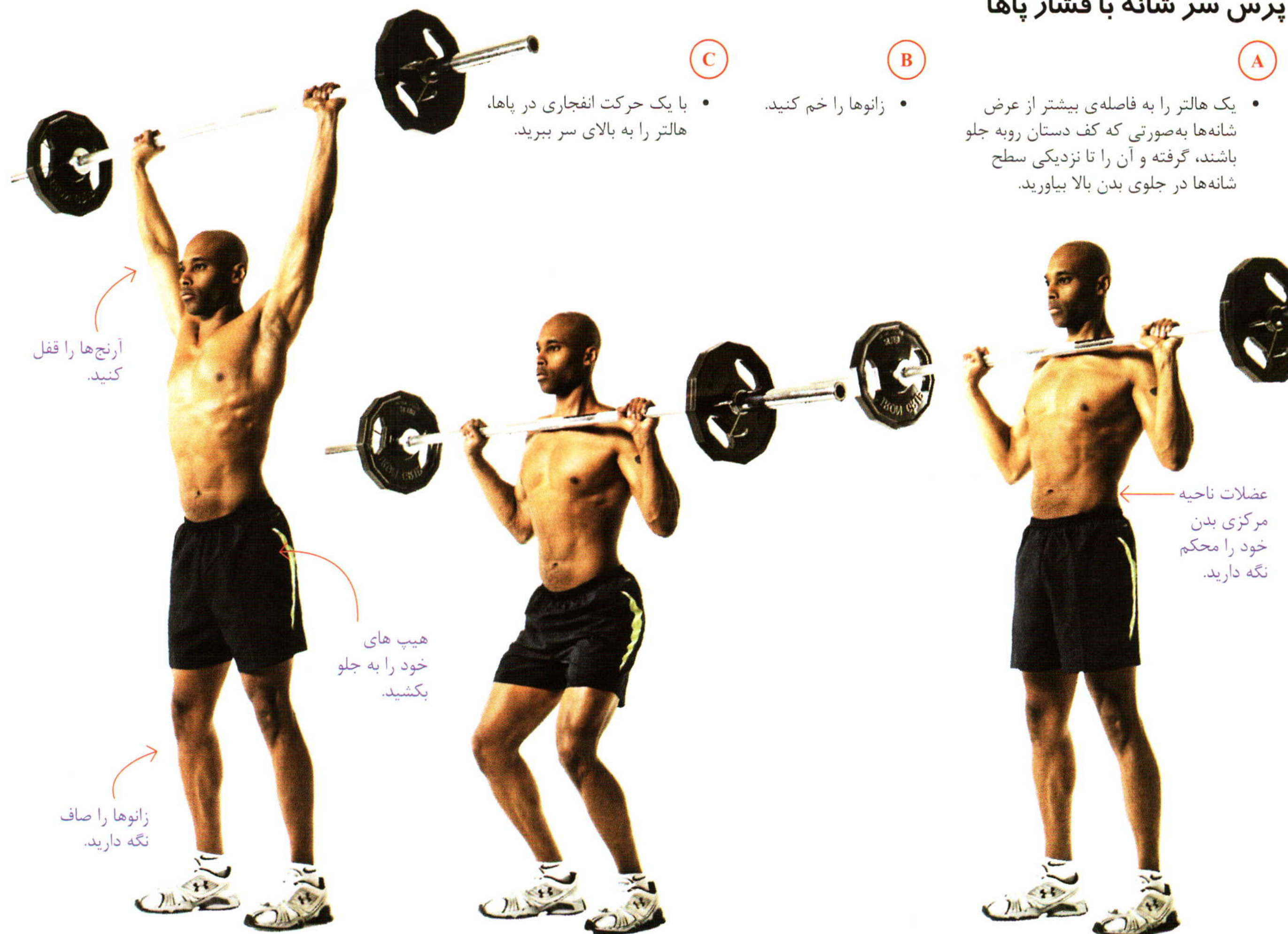
هنگامی که در ابتدای تمرین ۱۲بار این حرکت را انجام می‌دهید احساس خستگی کرده ولی در تکرار ست‌های بعدی این خستگی از بین رفته و احساس انرژی می‌کنید. این نکته بر اساس تحقیقات دانشکده جئورجیا به دست آمده است.

تمرین شماره ۱
پرس سر شانه با فشار پاها

A
- یک هالتر را به فاصله‌ی بیشتر از عرض شانه‌ها به‌صورتی که کف دستان روبه جلو باشند، گرفته و آن را تا نزدیکی سطح شانه‌ها در جلوی بدن بالا بیاورید.

B
- زانوها را خم کنید.

C
- با یک حرکت انفجاری در پاها، هالتر را به بالای سر ببرید.



وزن بیشتر، خطر کمتر
اگر شما می‌خواهید پرس را با وزنه‌های سنگین‌تری انجام دهید، این تمرین را تکرار کنید. این تمرین خطر کمتری نسبت به تمرین پرس سرشانه هنگامی که تکیه‌گاهی پشت بدن قرار داده‌اید، دارد. پاها در این حرکت کمک می‌کنند که وارد نقطه‌ی خطرزا نشوید و از کشیدگی شانه‌ها نیز جلوگیری می‌کند.

تمرین شماره ۲

پرس سر شانه با قیچی زدن پاها



A

- یک هالتر برداشته و آن را به صورتی که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی دست‌ها از یکدیگر به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.

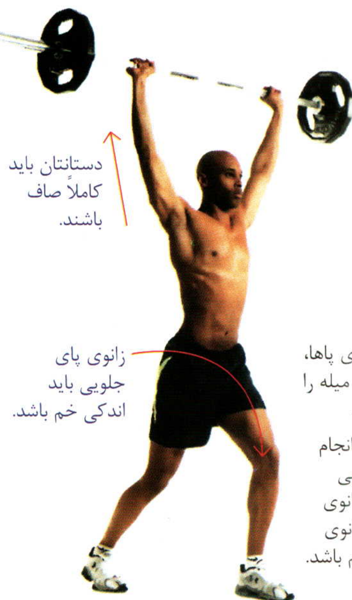
هالتر را در سطح شانه‌ها نگه دارید.

فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه عرض شانه‌ها باشد.



B

- زانوها را خم کنید.



C

- با یک حرکت انفجاری پاها، پرس را انجام داده و میله را بالای سر خود ببرید.
- هنگامی که پرس را انجام می‌دهید، با پاها قیچی بزنید؛ به‌طوری که زانوی پای پشتی صاف و زانوی پای جلویی کمی خم باشد.

دستانتان باید کاملاً صاف باشند.

زانوی پای جلویی باید اندکی خم باشد.

تمرین شماره ۳

پرس سرشانه نشسته

A

- در انتهای یک نیمکت نشسته و یک هالتر را بردارید. بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید.



عضلات ناحیه شکمی را محکم کنید.

کف پاها باید کاملاً بر روی زمین قرار داشته باشند.

B

- با فشار دستان هالتر را به بالای سر ببرید.



تنه را کاملاً صاف نگه داشته و به سمت جلو خم نکنید.

هنگام اجرای حرکت قوس طبیعی کمرتان را حفظ کنید.

حرکت اصلی
پرس سرشانه با دمبل

A

- یک جفت دمبل برداشته و آن‌را به‌صورتی که آرنج‌ها خم و کف دست‌ها روبه یکدیگر باشند تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید.
- فاصله‌ی دو پا باید برابر عرض شانه بوده و زانوها مقداری خم باشند.

B

- دمبل‌ها را بالا بکشید به نحوی که دستان صاف و کشیده شوند.
- به آرامی دمبل‌ها را به وضعیت اولیه بازگردانید.



نکته‌ی تمرینی
مطمئن شوید که دمبل‌ها مستقیماً در یک خط صاف به بالا بروند به جای اینکه آن‌ها را به سمت یکدیگر ببرید. این حرکت اشتباهی است که اکثر مردم انجام می‌دهند و موجب آسیب دیدن شانه‌ها می‌شود.

تمرین شماره ۱
پرس سرشانه با دمبل به‌همراه فشار پاها

A

- دو دمبل را در دست گرفته و آرنج‌ها را خم کنید. دمبل‌ها را تا کنار شانه‌ها بالا ببرید.



صاف و کشیده بایستید.

B

- زانوها را خم کنید.

زانوها را خم کنید، بنابراین شما می‌توانید نیروی بیشتری برای پرس دمبل‌ها اعمال کنید.

C

- با یک حرکت انفجاری زانوها را صاف کرده و دمبل‌ها را بالا بکشید.



تمرین شماره ۲
پرس سرشانه با دمبل به صورت متناوب

A

- یک جفت دمبل برداشته و آن‌را به صورتی که آرنج‌ها خم و کف دست‌ها روبه یکدیگر باشند تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید.

هنگام اجرای تمرین عضلات ناحیه مرکزی بدن را محکم کنید.



کف دستان باید روبه یکدیگر باشند.

B

- به جای پرس با دو دست این‌کار را با یک دست انجام دهید. این تمرین را به‌صورت متناوب با دستان انجام دهید.

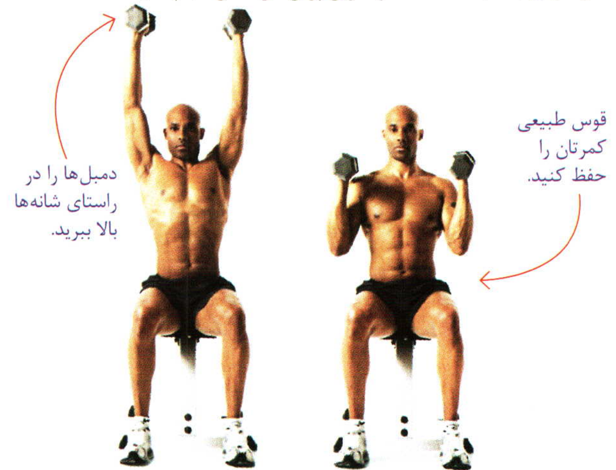


هنگامی که یک دمبل را پایین می‌آورید، دمبل دیگر را بالا ببرید.

تمرین شماره ۳

پرس سرشانه با دمبل به‌صورت نشسته

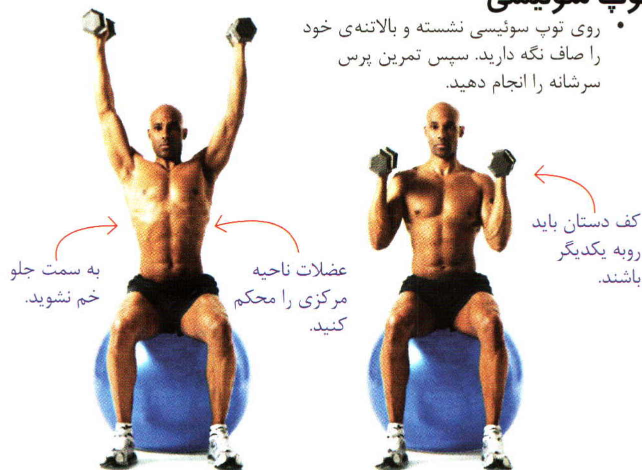
- در انتهای یک نیمکت نشسته و تمرین پرس سرشانه را انجام دهید.



تمرین شماره ۴

پرس سرشانه با دمبل روی توپ سوئیسی

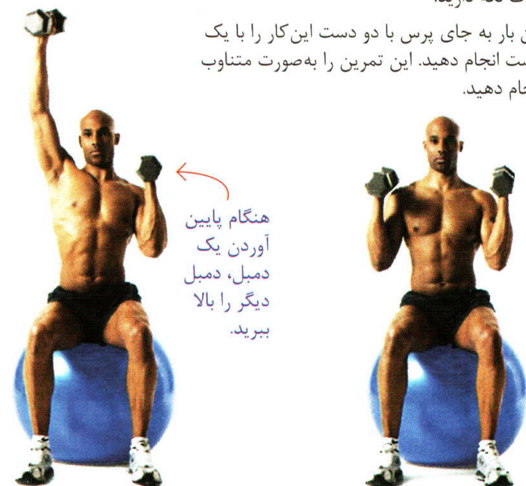
- روی توپ سوئیسی نشسته و بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید. سپس تمرین پرس سرشانه را انجام دهید.



تمرین شماره ۵

پرس سرشانه با دمبل به‌صورت متناوب روی توپ سوئیسی

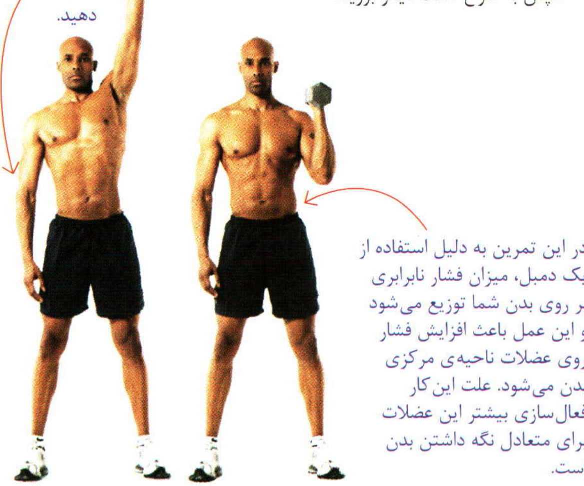
- روی یک توپ سوئیسی نشسته و بالاتنه ی خود را صاف نگه دارید.
- این بار به جای پرس با دو دست این‌کار را با یک دست انجام دهید. این تمرین را به‌صورت متناوب انجام دهید.



تمرین شماره ۶

پرس سرشانه با دمبل تک دست

- این بار پرس سرشانه را با یک دمبل انجام دهید.
- تمام تکرارهای برنامه ی تمرینی را با یک دست انجام داده و سپس به سراغ دست دیگر بروید.



تمرین شماره ۷

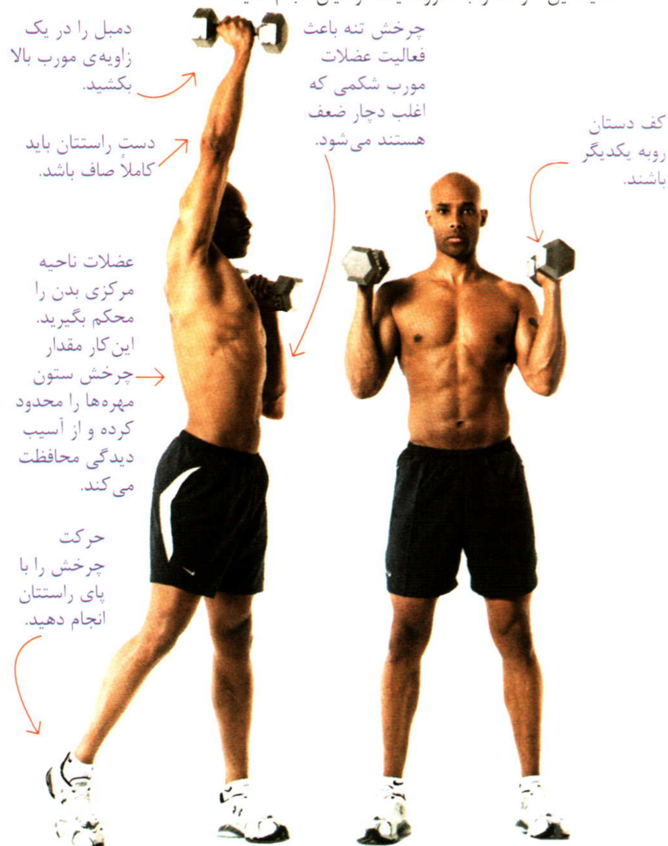
پرس سرشانه با دمبل به صورت متناوب همراه با چرخش

A

- با خم کردن آرنج‌ها دو دمبل را در جلوی شانه‌ها نگه دارید.

B

- بالاتنه‌ی خود را به سمت چپ چرخانده و همراه با آن پرس سرشانه را با دست راست به‌صورت مورب، انجام دهید به نحوی که مقداری زاویه با شانه ایجاد شود. همراه با این حرکت پاِی راست خود را نیز به سمت راست بچرخانید. در انتهای این مرحله باید دستتان کاملاً کشیده باشند.
- به وضعیت شروع بازگشته و این بار به سمت چپ چرخیده و با دست چپ پرس را انجام دهید. این حرکت را به صورت یک در میان انجام دهید.



پرس سرشانه بطور معکوس روی زمین



- یک وضعیت مانند وضعیت شنا به خود بگیرید، سپس با پاها به طرف جلو حرکت کرده و ران‌ها را به سمت بالا بکشید تا جایی که بالاتنه تقریبا عمود بر زمین شود.
- در این وضعیت دستان باید کاملاً کشیده و فاصله‌ی آنها بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.
- بدون تغییر در وضعیت بدن، بدنتان را تا نزدیکی لمس سر با زمین پایین بکشید.
- مکث کرده و سپس با فشار دست‌ها بدن را به وضعیتِ اولیه بازگردانید، به‌طوری که دست‌ها کاملاً کشیده شوند.

پرس سرشانه معکوس

- یک وضعیت مشابه شنا به خود بگیرید اما این بار پاهای خود را روی یک نیمکت قرار داده و ران‌ها را به بالا بکشید تا جایی که بالا تنه تقریباً عمود بر زمین شود.
- بدون تغییر در وضعیت بدن، آن‌را تا نزدیکی تماس سر با زمین پایین ببرید.



نشر شانه‌ها

این تمرینات قسمت قدامی و میانی دلتوئید را هدف قرار می‌دهند. اگرچه در تمرینات متنوع مقدار فشار بر روی عضلات کم و زیاد می‌شود. همچنین در این تمرینات دلتوئید خلفی، قسمت فوقانی ذوزنقه، روتیتورکاف‌ها و دندانه‌ای قدامی نیز چه به‌صورت کمکی و چه به‌صورت استابلایزر (ثابت کننده) در انواع تمرینات متنوع به کار گرفته می‌شوند.

حرکت اصلی

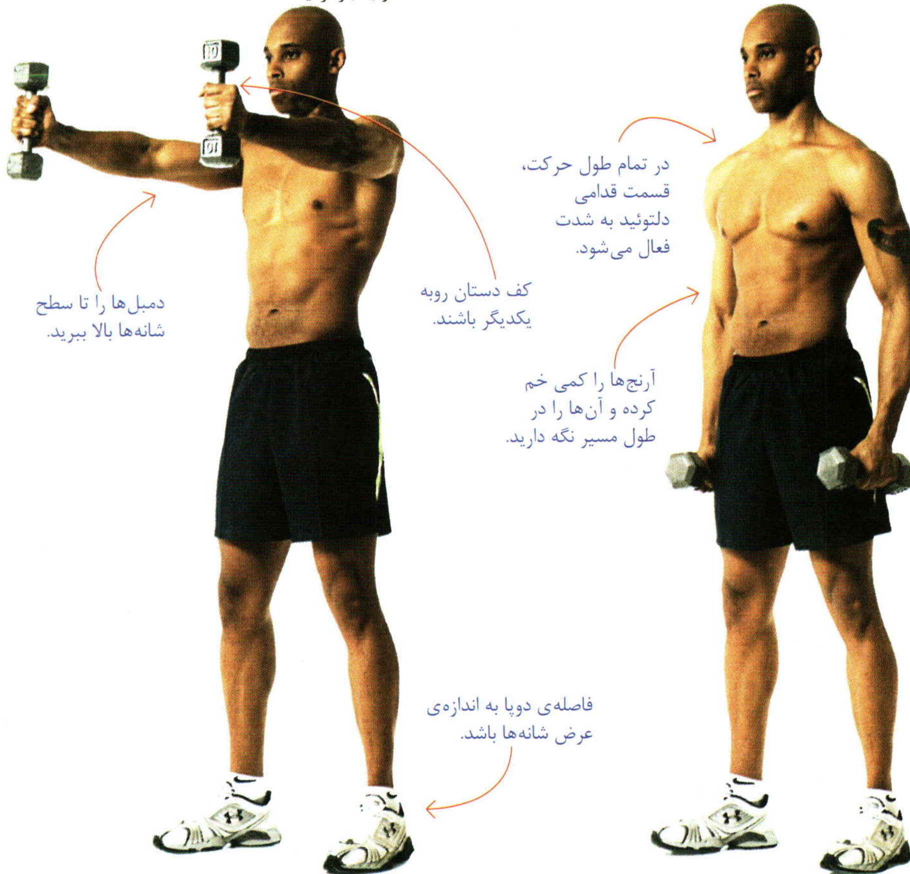
نشر از جلو با دمبل

A

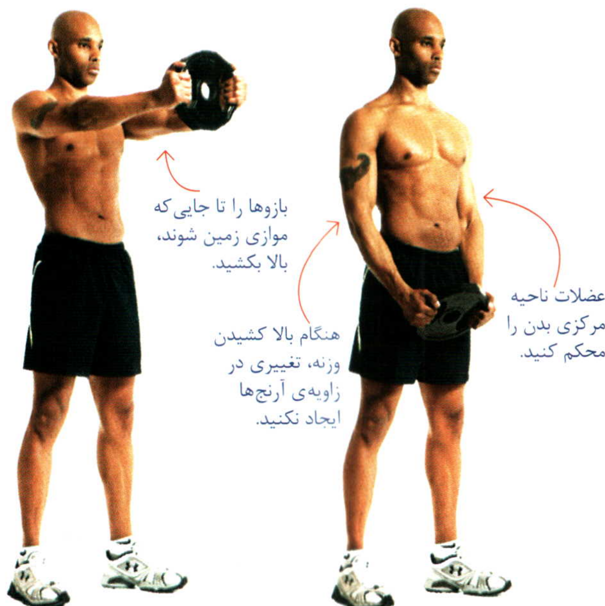
- دو دمبل برداشته و به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، آن‌ها را در کنار بدنتان قرار دهید.

B

- دمبل‌ها را تا جایی‌که دست‌ها موازی زمین و بر بالاتنه عمود شوند، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۱
نشر از جلو با صفحه (وزنه)



A

- این‌بار به‌جای گرفتن دو دمبل، دو طرف یک صفحه را با دو دست بگیرید.

B

- صفحه را تا سطح شانه‌ها بالا بکشید.

17 درصد

هنگامی که بدن شما هیدراته (پرآب) است، می‌توانید ۱۷ درصد بر تعداد تکرار در سه ست اضافه کنید. این مطلب نتیجه‌ی تحقیقات محققان دانشگاه کانکتیکات است. به یاد داشته باشید که حدود ۸۰ درصد عضلات شما را آب تشکیل می‌دهد.

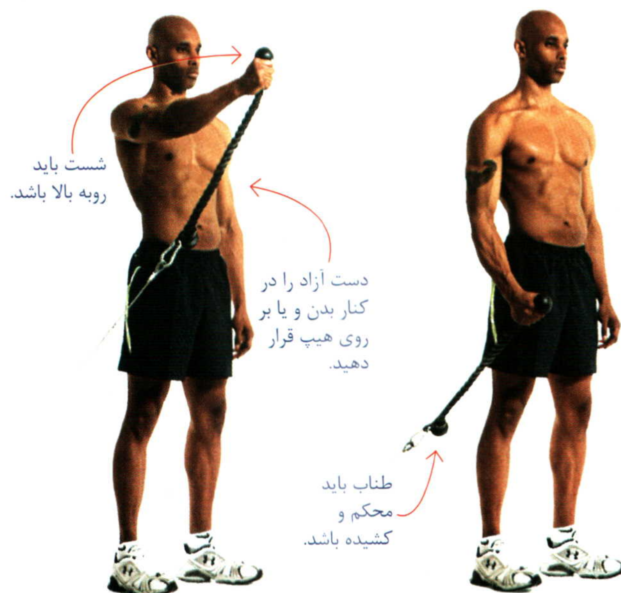
تمرین شماره ۲
نشر از جلو با سیم‌کش

A

- یک طناب به قسمت پایینی دستگاه سیم‌کش متصل کرده و به‌صورتی که پشتتان روبه دستگاه باشد، بایستید.
- طناب را با دست راست گرفته و آنرا بکشید. کف دست راست شما باید روبه رانتان باشد. دست دیگر خود را نیز کنار ران قرار دهید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج طناب را تا هنگامی که دست موازی زمین شود به سمت جلو، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس حرکت را بادست دیگر انجام دهید.



حرکت اصلی

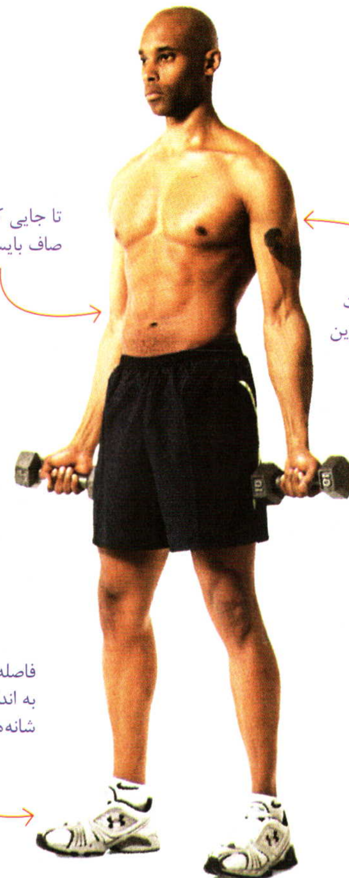
نشر از جلو بغل (حرکت صلیب)

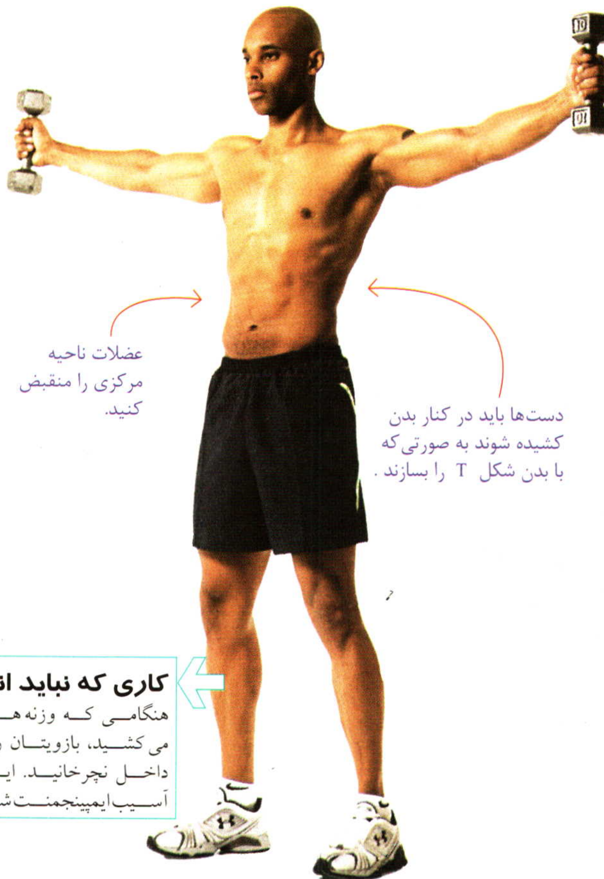
A

- دو دمبل برداشته و دستانتان را به‌طور کشیده در کنار بدن نگه دارید.
- فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.
- در حالی‌که کف دستانتان روبه جلو بوده، آرنج‌ها را کمی خم کنید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج ها، دستان را به طرف کنار بدن بالا بکشید به طوری که تا سطح شانه‌ها بالا بیایند.
- این وضعیت را ۱ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

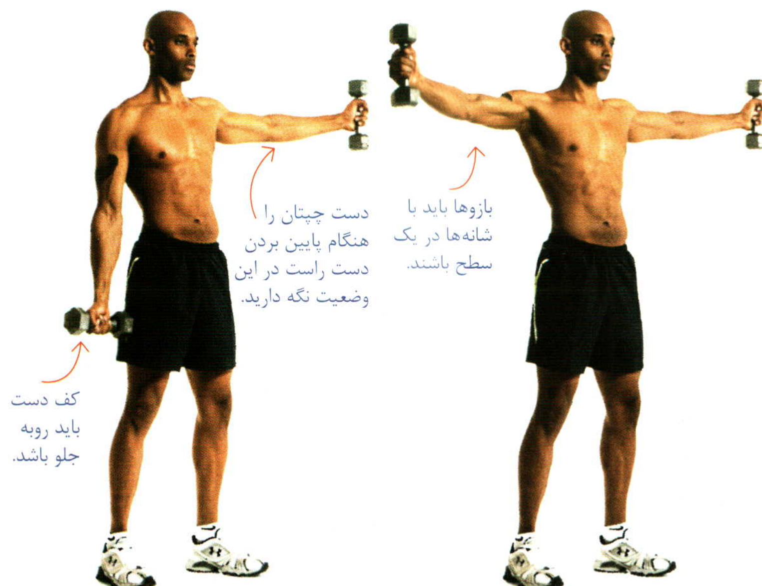




کاری که نباید انجام گیرد

هنگامی که وزنه‌ها را به بالا می‌کشید، بازویتان را به طرف داخل نچرخانید. این‌کار باعث آسیب ایمپینجمنت شانه می‌شود.

تمرین شماره ۱
صلیب متناوب به همراه ثابت نگه داشتن دست‌ها



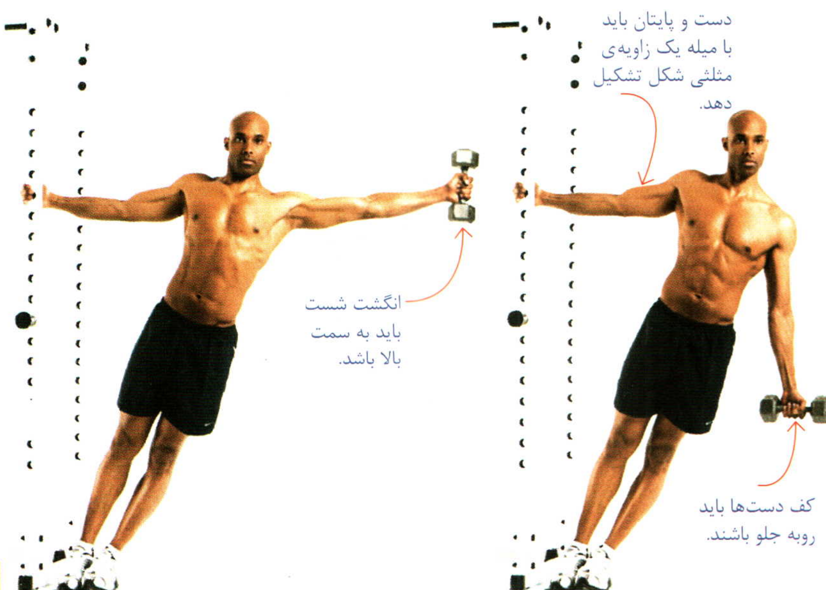
A

- دو دمبل برداشته و دستان را به صورت ثابت در کنار بدن خود نگه دارید. این وضعیت اولیه برای این حرکت است. دست‌ها نیز باید در سطح شانه و کف دستان روبه جلو باشند.

B

- یک دست را پایین آورده و بعد از آن دست دیگر را پایین بیاورید. هنگامی که یک دست پایین می‌آید دست دیگر هنوز در حالت اولیه است و پس از پایین آمدن دست دیگر شروع به پایین آمدن می‌کند.

تمرین شماره ۲
صلیب به‌صورت متمایل



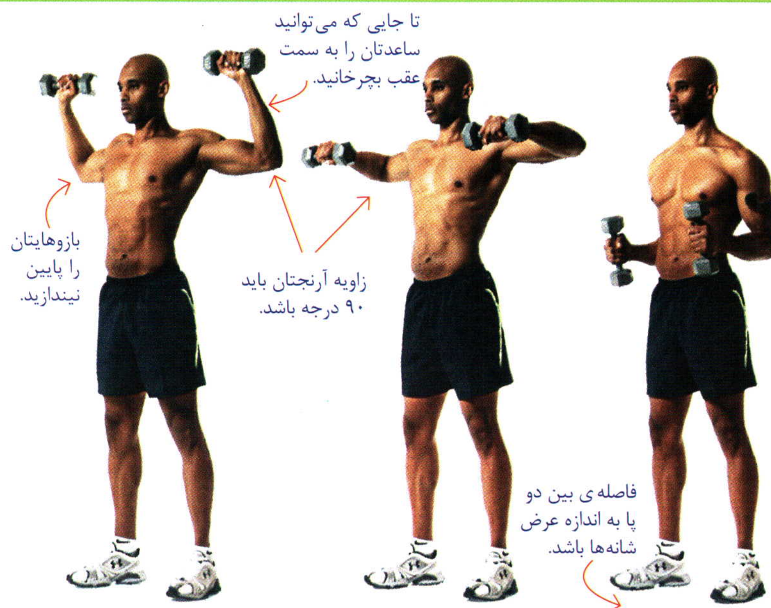
A

- یک دمبل را با دست چپ برداشته و دست را در کنار بدن به‌صورت کشیده نگه دارید.کف دستتان نیز باید روبه جلو باشد.
- به صورتی که پای راست خود را کنار یک شئ محکم مانند یک کمد گذاشته اید، بایستید و پای چپ خود را در کنار پای راست قرار دهید.
- با دست راست خود کمد یا هر شئ قوی دیگری را گرفته و دست راست خود را به صورتی که به طرف چپ متمایل شده اید بکشید.

B

- بدون خم کردن آرنج، دست چپ خود را از کنار بدن تا سطح شانه‌ها بالا بکشید.
- دستتان را پایین آورده و این حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

تمرین شماره ۳
صلیب با دستان خم و چرخش خارجی



A

- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستانتان روبه یکدیگر باشند، بگیرید.
- آرنج خود را ۹۰ درجه خم کنید.
- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، بازوهایتان را تا جایی که موازی زمین شوند، بالا بکشید.

B

- بازوها را تا جایی که می‌توانید به سمت عقب بچرخانید ؛ به نحوی که ساعدتان در بالاترین نقطه‌ی دست قرار گیرد.
- مکث کرده و به حالت اولیه بازگردید.

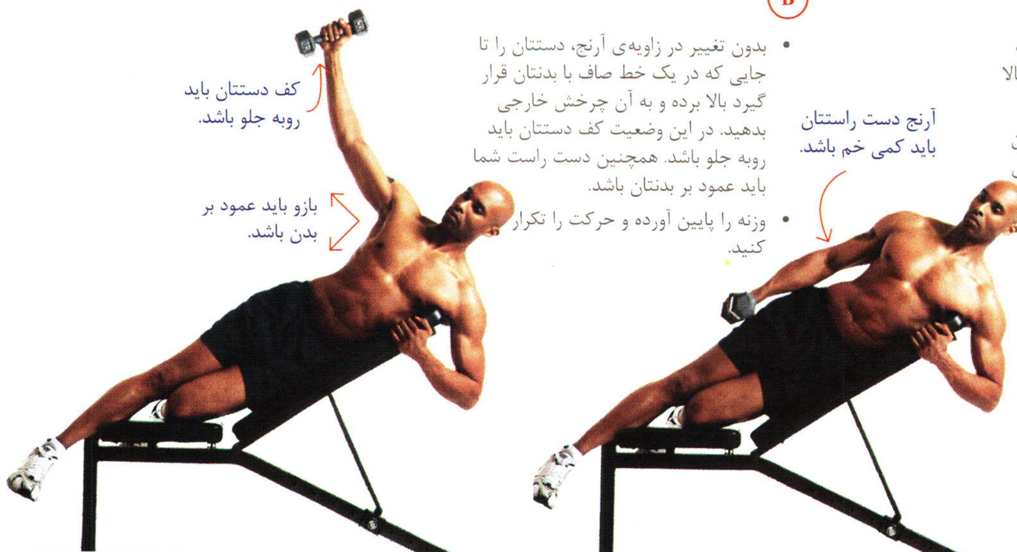
تمرین شماره ۴
نشر از بغل به‌صورت خوابیده به پهلو

A

- یک دمبل با دست راست خود برداشته و با سمت چپ بدنتان روی میز شیبداری که ۱۵ درجه به بالا زاویه دارد، دراز بکشید.
- دست راستتان را به شکلی که کف دست روبه ران باشد در کنار بدنتان نگه داشته و آرنجتان را کمی خم کنید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، دستتان را تا جایی که در یک خط صاف با بدنتان قرار گیرد بالا برده و به آن چرخش خارجی بدهید. در این وضعیت کف دستتان باید روبه جلو باشد. همچنین دست راست شما باید عمود بر بدنتان باشد.
- وزنه را پایین آورده و حرکت را تکرار کنید.



نشر از بغل ترکیبی



A

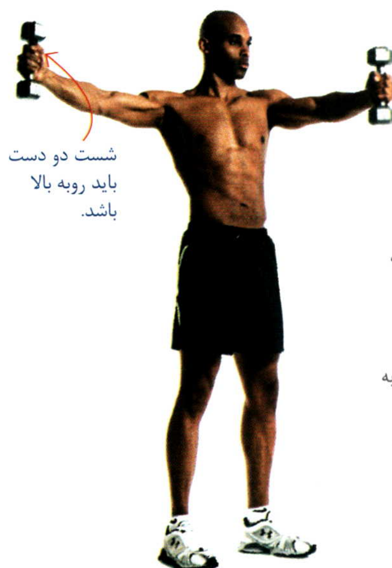
- دو دمبل برداشته و دستانتان را به صورت کشیده در کنار بدن و جلوی ران‌ها نگه دارید.
- کف دست چپتان را به سمت ران چرخانده و کف دست راستتان نیز روبه جلو باشد.

هنگامی که نشر از جلو و نشراز بغل را به‌صورت ترکیبی انجام می‌دهید، هردو حرکت باعث تقویت قسمت میانی و قدامی دلتوئید می‌شود.



B

- همزمان دست راست و چپ خود را بالا بکشید به طوری که با دست راست نشر از بغل و با دست چپ نشر از جلو را انجام داده باشید.
- هنگامی که دو دستتان به سطح شانه‌ها رسید مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.
- در یک ست شما باید با یک دست نشر از جلو و با دست دیگر نشر از بغل را انجام داده و سپس جای دستان را عوض کنید.



اسکپشن

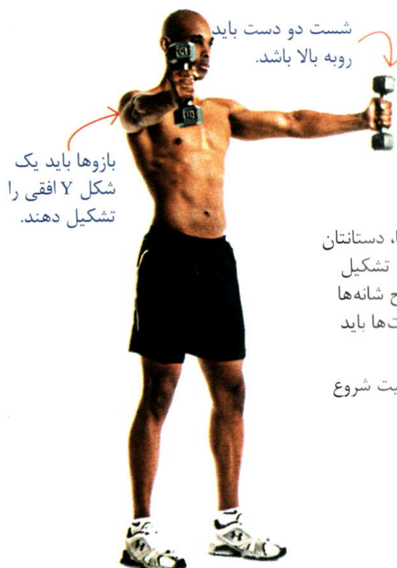


A

- به صورتی که فاصله‌ی بین دوپا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشند، بایستید. دو دمبل برداشته و آن‌ها را در کنار بدن خود و جلو تر از ران‌ها قرار دهید.
- کف دستانتان نیز باید روبه یکدیگر و آرنج‌ها نیز کمی خم باشند.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج ها، دستانتان را که با بدن زاویه‌ی ۳۰ درجه تشکیل داده اند (به شکل Y) تا سطح شانه‌ها بالا بکشید. در این حالت شست‌ها باید در نقطه‌ی بالایی دست باشد.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.



تمرینات بالا انداختن شانه ها (شراگ)

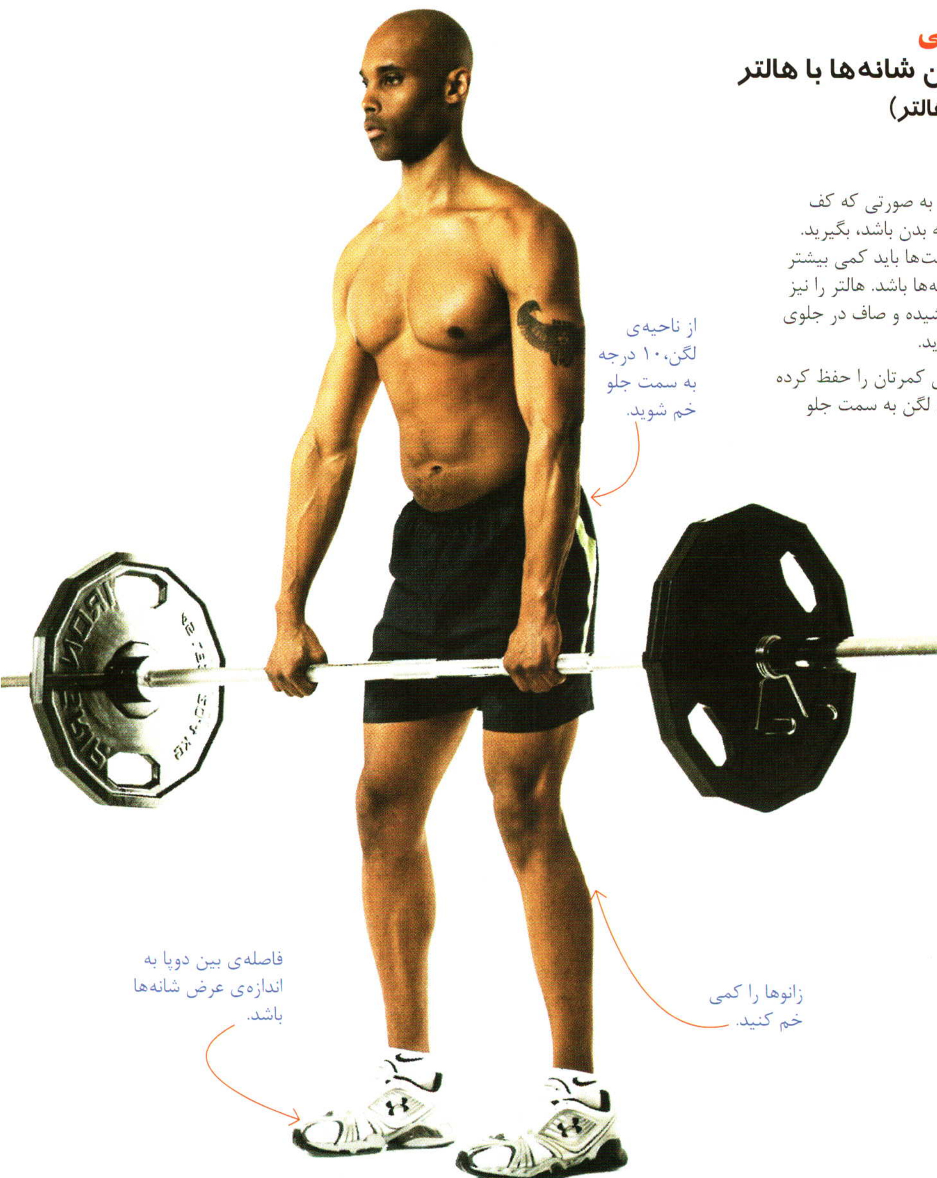
بیشتر این تمرینات قسمت فوقانی ذوزنقه و بالابرنده‌ی کتف را تقویت می‌کنند. این عضله‌ها، شانه‌ها را به سمت گوش، بالا می کشند. اگرچه دو تمرین آخر در این بخش برای دندانه‌ای قدامی طراحی شده‌اند. در این حرکات (دو حرکت آخر)، شما بالا انداختن شانه‌ها را به صورت وارونه، به صورتی که شانه ها را به سمت پایین می‌کشید، انجام می‌دهید.

حرکت اصلی

بالا انداختن شانه‌ها با هالتر (شراگ با هالتر)

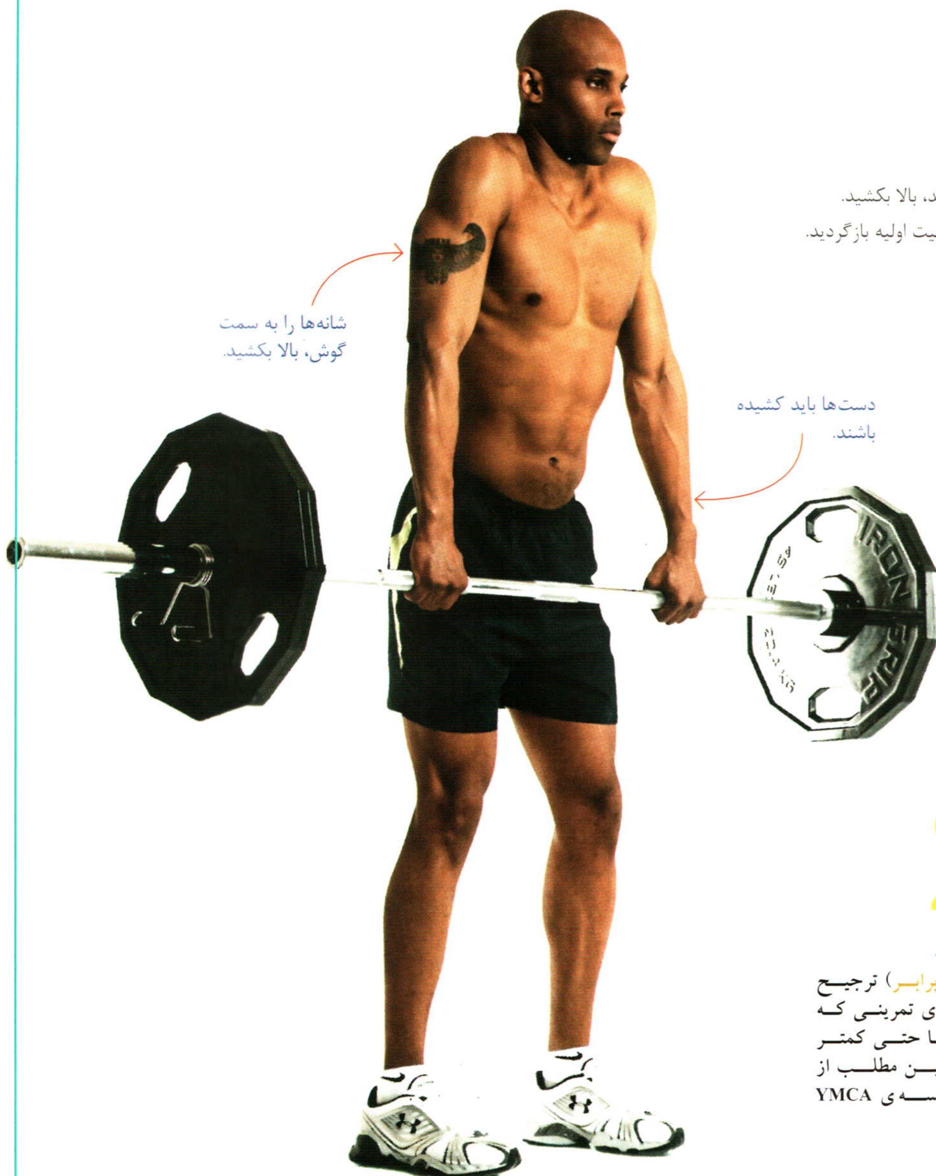
A

- یک هالتر را به صورتی که کف دست‌ها روبه بدن باشد، بگیرید. فاصله‌ی دست‌ها باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد. هالتر را نیز با دستان کشیده و صاف در جلوی بدن نگه دارید.
- قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و از ناحیه‌ی لگن به سمت جلو خم شوید.



اشتباه عضلانی

بر اساس تحقیقات ثابت شده است که ۲/۳ مردم که از حرکت شراگ استفاده می‌کنند به احتمال زیاد به ایمپینجمنت شانه مبتلا می‌شوند. این آسیب یک شرایط دردناکی است که عضلات یا تاندون های روتیتورکاف ها در مفصل شانه بهم فشرده می‌شوند. این آسیب هنگامی اتفاق می‌افتد که بازوها همسطح یا بالاتر ازشانه‌ها باشند و دست‌ها به سمت داخل بچرخند.



B

- شانه‌ها را تا جایی که می‌توانید، بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

2
برابر

بیشتر افراد (حدود ۲ برابر) ترجیح می‌دهند به یک برنامه‌ی تمرینی که مدت آن ۳۰ دقیقه و یا حتی کمتر از آن باشد، بپردازند. این مطلب از تحقیقات محققان موسسه‌ی YMCA بدست آمده است.

تمرین شماره ۱
شراگ به صورت دست باز

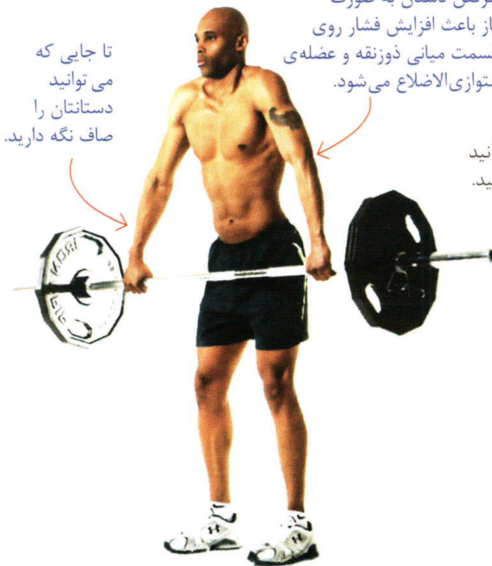
A

- یک هالتر را به طوری که کف دستان روبه بدن و فاصله‌ی آن ها دو برابر عرض شانه ها باشند، گرفته و از ناحیه‌ی ران ۱۰ درجه به سمت جلو خم شوید.



B

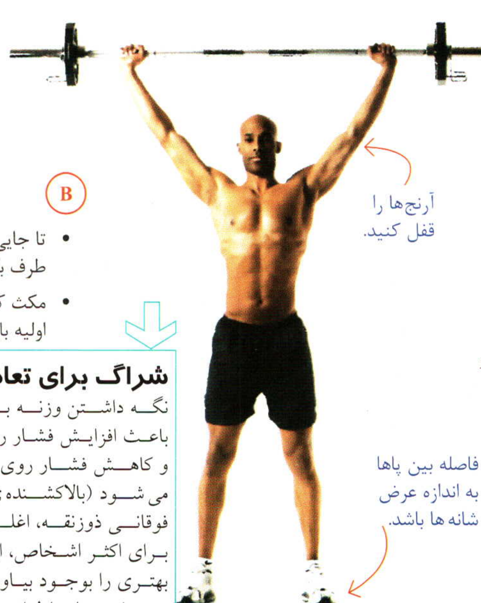
- تا جایی که می توانید شانه‌ها را بالا بکشید.



تمرین شماره ۲
شراگ با هالتر بالای سر

A

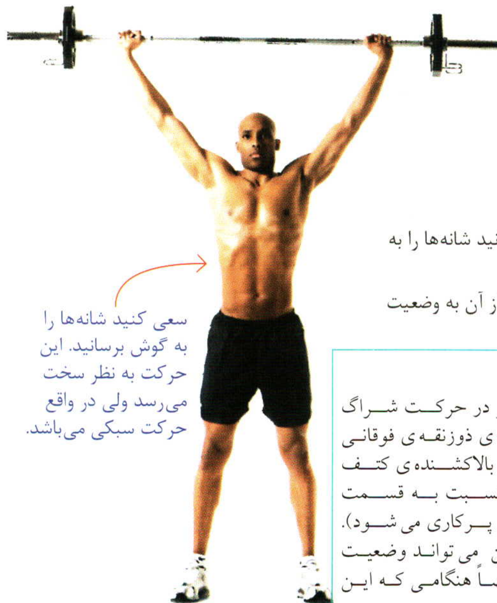
- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی آن ها از یکدیگر به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باشد گرفته و آن ها را بالای سر ببرید.
- دستان باید در بالای سر کاملاً کشیده و آرنج ها نیز قفل باشند.



B

- تا جایی که می‌توانید شانه‌ها را به طرف بالا بکشید.
- مکث کرده و بعد از آن به وضعیت اولیه بازگردید.





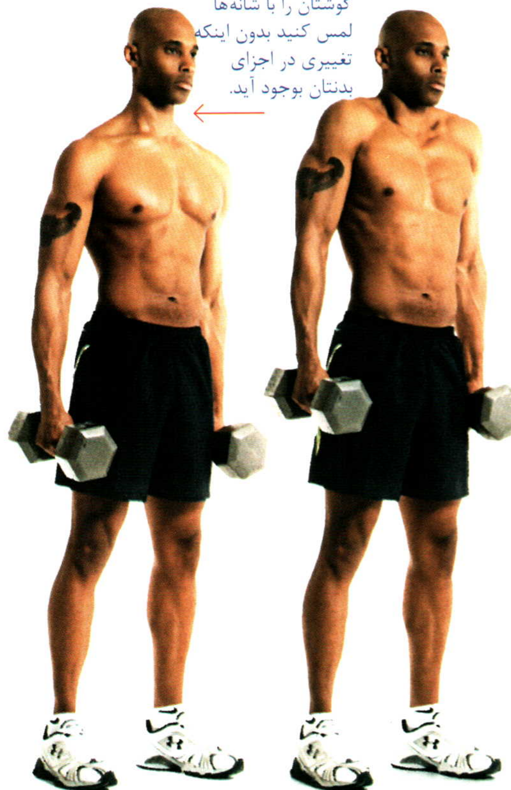
شراگ برای تعادل

نگه داشتن وزنه بالای سر در حرکت شراگ باعث افزایش فشار روی عضله‌ی ذوزنقه‌ی فوقانی و کاهش فشار روی عضله‌ی بالاکشنده‌ی کتف می شود (بالاکشنده‌ی کتف نسبت به قسمت فوقانی ذوزنقه، اغلب دچار پرکاری می شود). برای اکثر اشخاص، این تمرین می تواند وضعیت بهتری را بوجود بیاورد مخصوصاً هنگامی که این عضلات نامتعادل اند.

حرکت اصلی
شراگ با دمبل

A
- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان روبه ران ها باشند، بگیرید.

B
- تا جایی که می توانید شانه ها را بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



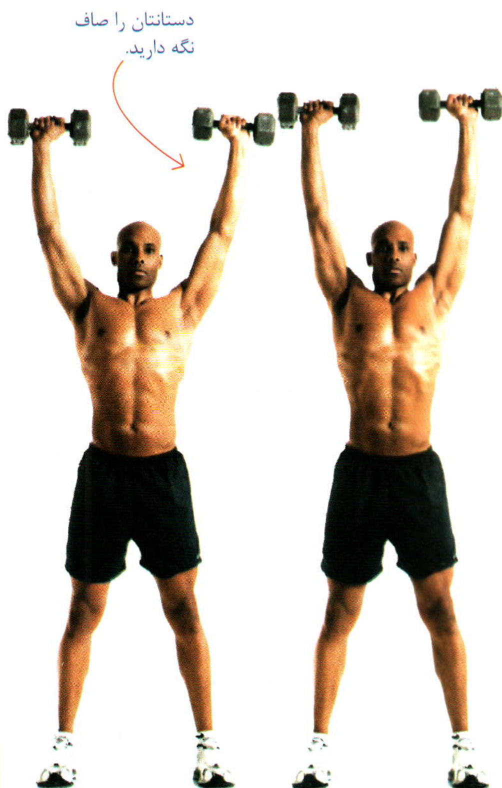
مزیت استفاده از دمبل

در مقایسه با هالتر، استفاده از دمبل فشار کمتری را به مفصل شانه در این حرکت وارد می‌سازد. چون شانه های شما نیازی به چرخیدن برای نگه داشتن هالتر ندارند. این عمل باعث ثبات بیشتر شانه های شما در طول اجرای حرکت می شود.

تمرین
شراگ با دمبل دست بالای سر

A
- دو دمبل را به صورتی که کف دستان روبه جلو و دستانتان نیز کاملا کشیده باشند به بالای سر ببرید.

B
- شانه‌ها را تا جایی‌که می توانید بالا بیاندازید.
- مکث کرده و به وضعیت شروع بازگردید.



حرکت اصلی
شراگ سراتوس (روی دیپ)

A

- دو دسته‌ی یک دستگاه دیپ را گرفته و بدن خود را با صاف کردن دست ها بالا ببرید.
- زانوها را خم کرده و پاها را از پشت بدن عبور دهید.

آرنج هایتان را قفل کنید.

تنه را بین دو شانه پایین ببرید.

زانوها را خم کنید.

پاها را به پشت بدن ببرید.

B

- بدون تغییر در وضعیت دست ها، شانه ها را به طرف پایین فشار داده و بدنتان را بالا بکشید.
- حدود ۵ ثانیه مکث کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. در طول برنامه ی تمرینی اتان سعی کنید هر بار مدت زمان بیشتری را در این تمرین بگذرانید.

در طول حرکت فرض کنید شانه‌هایتان به جای بالا، به طرف پایین حرکت می‌کنند.

تنه ی خود را به صورت صاف حفظ کنید.

عضله ای که نباید آن را دست کم گرفت

همانطور که از نام این حرکت پیداست، (تمرین سراتوس شراگ) باعث تقویت عضله‌ی سراتوس آنتریور یا دندانه ای قدامی می شود. ضعف این عضله باعث وضعیت بدنی ضعیف شده و همچنین می تواند باعث ایمپینجمت شانه ها در طول حرکات پرس سرشانه شود. از این تمرین شراگ برای تقویت عضله‌ی دندانه ای قدامی استفاده کنید.

تمرین
شراگ دندانه ای روی صندلی

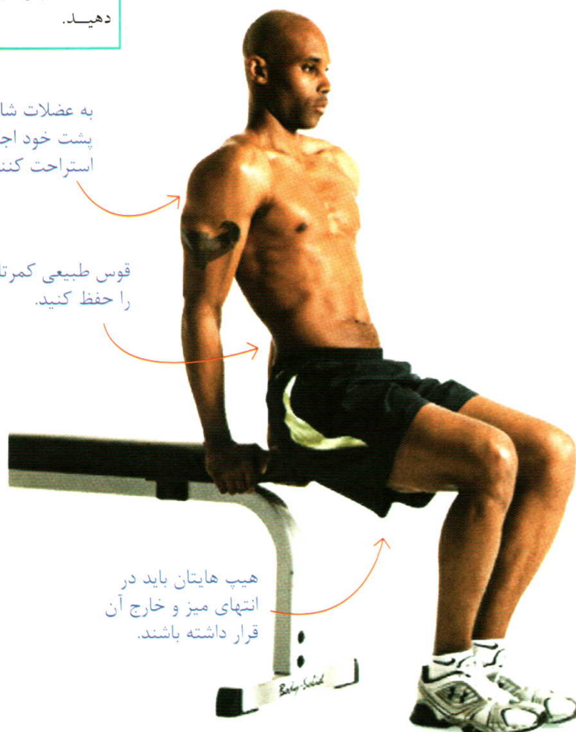
A

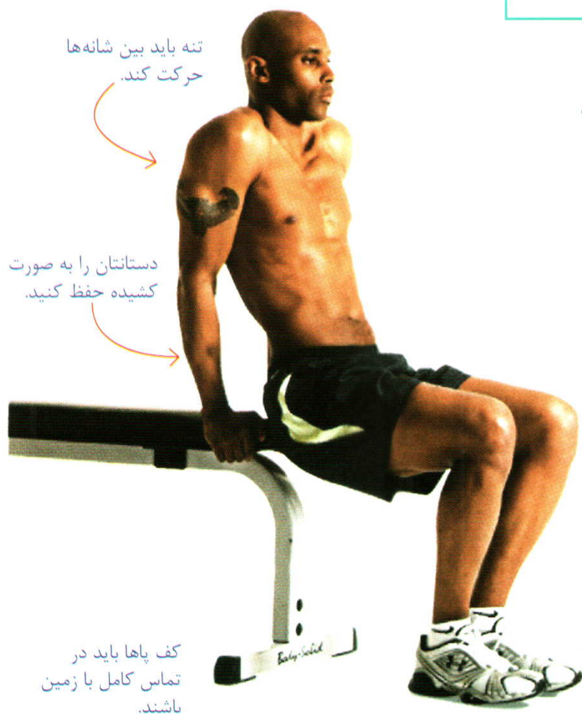
- روی یک نیمکت نشسته و دستان را به طور صاف روی آن گذاشته و ران‌ها را جلو ببرید.
- دستانتان باید کاملاً صاف باشند.

B

- شانه‌ها را به سمت پایین فشار داده و بدنتان را به بالا بکشید.
- پنج ثانیه مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.

در هر مکان این تمرین را انجام دهید!
شما می‌توانید این نوع تمرین را روی میز یا حتی روی کاناپه هنگامی که مشغول دیدن تلویزیون هستید، انجام دهید.





چرخش بازو

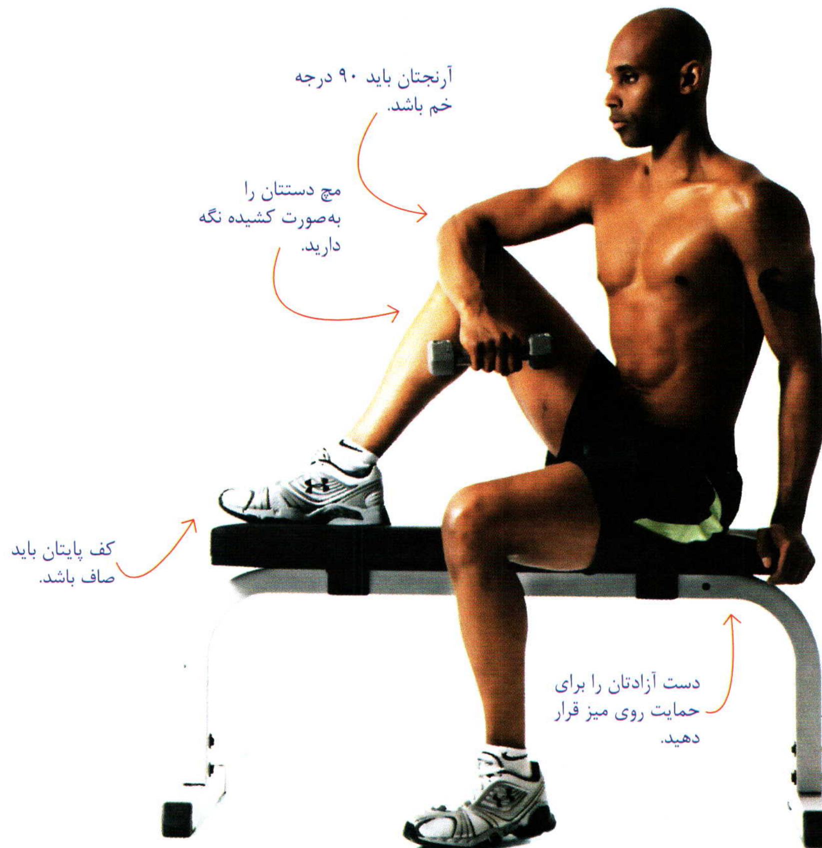
این تمرینات برای روتیتورکاف ها و بطور مخصوص عضلات تحت خاری و گرد کوچک طراحی شده اند.

حرکت اصلی

چرخش خارجی بازو با دمبل به‌صورت نشسته

A

- یک دمبل را با دست راست برداشته و روی میز بنشینید.
- پای راست را به صورتی که زانوی آن خم باشد روی میز قرار دهید.

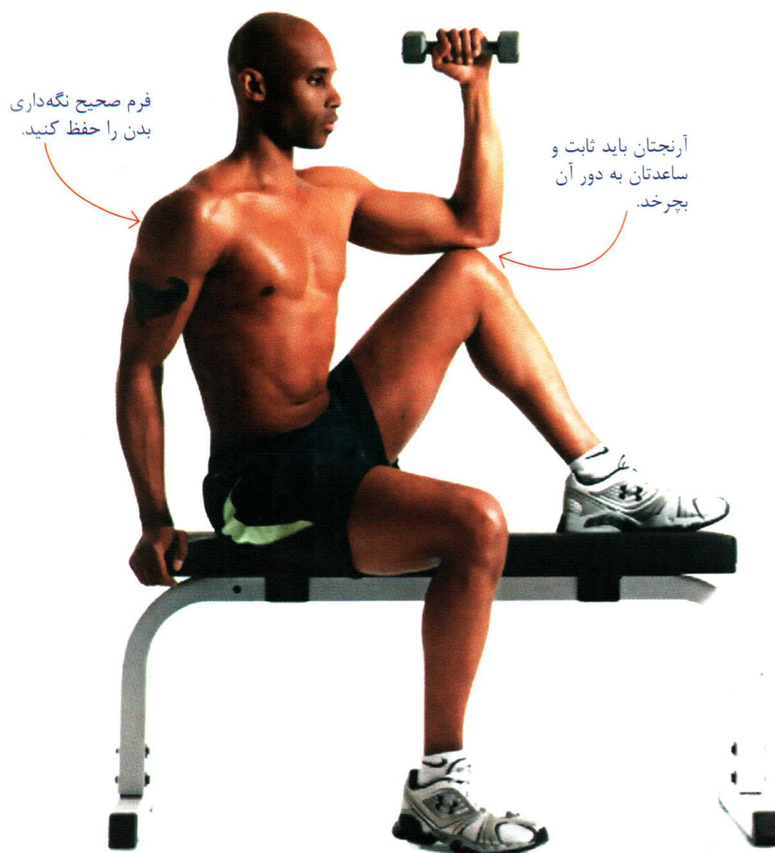


چرخش خارجی چگونه است ؟

چرخش خارجی زمانی است که بازو را به سمت بیرون می‌برید. برای تصویر سازی بهتر فرض کنید می‌خواهید به کسی های فایو دهید(کف دستتان را به کف دست شخص دیگر بزنید). توجه کنید که چطور بازویتان به سمت بیرون می‌چرخد. به این حرکت چرخش خارجی گویند و حرکت مهمی محسوب می‌شود؛ اجرای آن توسط سه عضله از چهار عدد عضلات روتیتورکاف به نام های فوق خاری، تحت خاری و گرد کوچک است که به طرف خارج بازو چسبیده‌اند. بر خلاف این عضلات، عضلات پشتی بزرگ و سینه‌ای بزرگ قرار دارند که به سمت داخلی بازو می‌چسبند و باعث چرخش داخلی بازو می‌شوند. اگر عضلات به داخل چرخاننده قوی تر باشند بازوی شما را به سمت داخل چرخانده و باعث می‌شوند که شما وضعیتی مانند وضعیت بدنی افراد غارنشین پیدا کنید. تمرینات چرخش خارجی به عنوان یک ابزار از این وضعیت بد بدنی جلوگیری می‌کند.

B

- آرنج دست چپتان را ۹۰ درجه خم کرده و آن را در قسمت داخلی زانو قرار دهید.
- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، ساعد و بازویتان را تا جایی که می‌توانید به عقب بچرخانید.
- مکث کرده و به وضعیت شروع بازگردید.



تمرین
چرخش خارجی بازو به‌صورت خوابیده

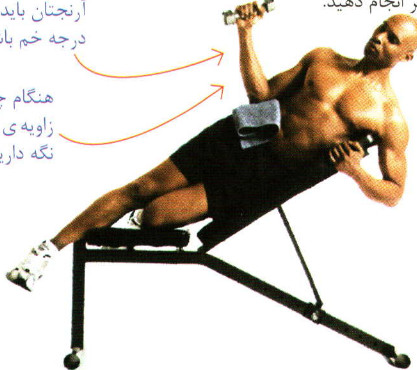
A

- یک دمبل با دست راست برداشته و به سمت چپ بدنتان روی یک میز شیبدار به سمت بالا دراز بکشید.
- یک حوله را تا کرده و روی قسمت سمت راست تنه ی خود بگذارید. آرنج دستتان را ۹۰ درجه خم کرده و روی آن بگذارید.
- اجازه دهید ساعدتان به طرف پایین و جلوی شکمتان کشیده شود. بازوی خود را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا و عقب بچرخانید.

B

- بازوی خود را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا و عقب بچرخانید. این عمل را بدون جابجایی آرنج بر روی حوله انجام دهید. در این هنگام نیز باید زاویه‌ی آرنج ۹۰ درجه باشد.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل انجام داده و سپس تغییر وضعیت دهید و این تمرین را با دست دیگر انجام دهید.





نشر مورب با دمبل

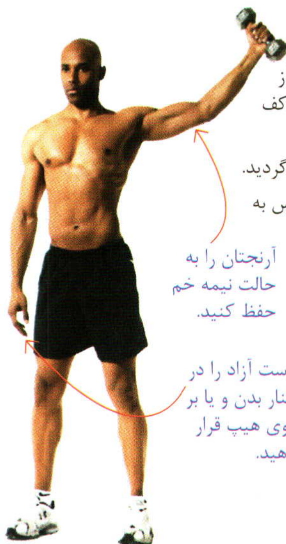
A

- یک دمبل را با دست چپ برداشته و آن را در سمت بیرونی ران چپ نگه دارید. کف دستتان نیز باید روبه ران باشد.
- آرنجتان را اندکی خم کنید.



B

- بدون خم کردن آرنج، دستتان را تا جایی که از بدن گذشته و به بالای سر برسد، بالا بکشید. کف دستتان در این حالت باید روبه جلو باشد.
- حرکت را معکوس کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را کامل کرده و سپس به سراغ دست دیگر بروید.



نشر مورب با سیم‌کش

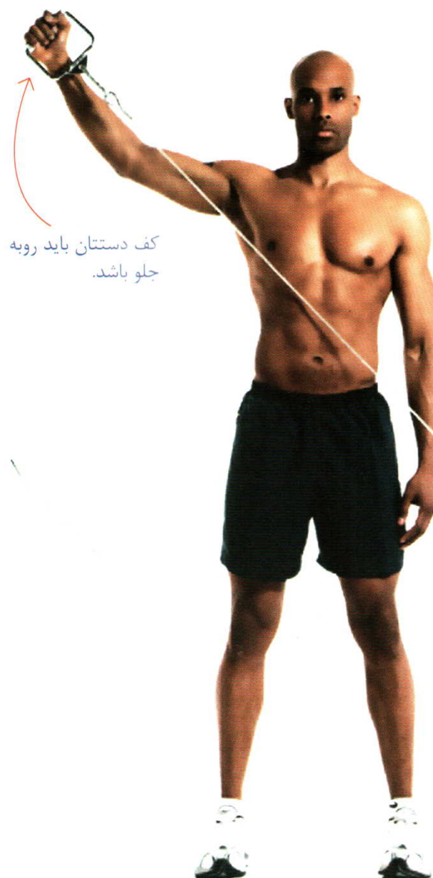
A

- یک دستگیره سیم‌کش را از سمت پایین با دست راست گرفته و به صورتی که پای چپ جلوی دستگاه باشد بایستید.
- سپس دست راستتان را به سمت خارج و جلوی ران چپ برده و آرنجتان را نیز کمی خم کنید. تا جایی که می‌توانید بدنتان را به صورت مستقیم حفظ نموده و کف دست آزاد نیز باید روبه ران باشد.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج، سیم‌کش را کشیده و آن‌را از جلوی بدن عبور داده و بالای سر ببرید.
- سیم‌کش را پایین و به وضعیت اولیه ببرید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک دست را کامل انجام داده و سپس سراغ دست دیگر بروید.



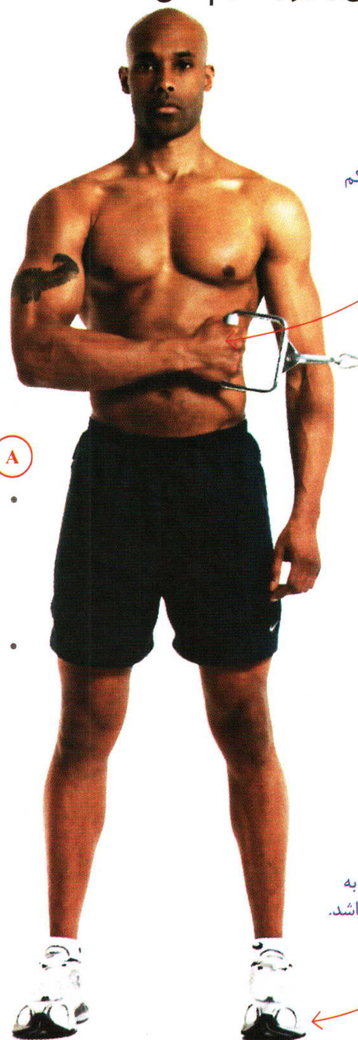


آیا شانه‌های شما در آینده مستعد آسیب هستند ؟

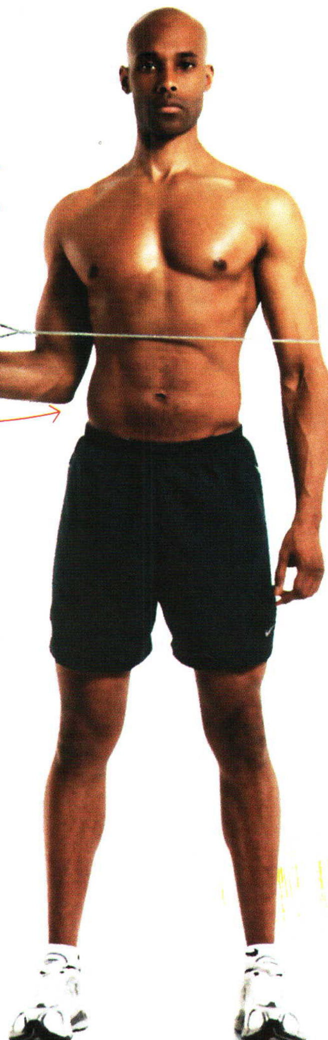
احتمال آسیب شانه‌های خود را با این حرکت تعیین کنید: دستتان را طوری نگه دارید که آرنجتان ۹۰ درجه خم و بازویتان موازی سطح زمین باشد درست مانند کسی که می‌خواهد با کف دست به کف دست شخص دیگر ضربه بزند. بدون تغییر در وضعیت بازو یا شانه، ساعدتان را به سمت جلو و پایین تا سرحد ممکن بچرخانید و سپس حرکت را در جهت دیگر انجام دهید. شما باید توانایی چرخش ۱۸۰ درجه در شانه‌ی خود را داشته باشید. اگر شما توانایی این‌کار را ندارید از کشش در حالت خواب استفاده کرده و آن را برای افزایش انعطاف پذیری انجام دهید (این تمرین در آخر همین فصل آمده است).

حرکت اصلی

چرخش خارجی بازو با سیم‌کش



- با دست راست یک سیم‌کش را از قسمت پایین دستگاه گرفته و به صورتی که پای چپ جلوی دستگاه باشد، بایستید.
- آرنج را ۹۰ درجه خم کرده و وضعیت بازوی شما باید در جلوی بدن و عمود بر زمین باشد.



- ساعدتان را به سمت خارج چرخانده مانند هنگامی که می‌خواهید در را بازکنید. در این هنگام بازوی شما مانند یک لولا عمل می‌کند.
- مکث کوتاهی کرده و به آرامی به وضعیت اول برگردید.
- ابتدا تکرارهای یک دست را انجام داده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

تمرین شماره ۱

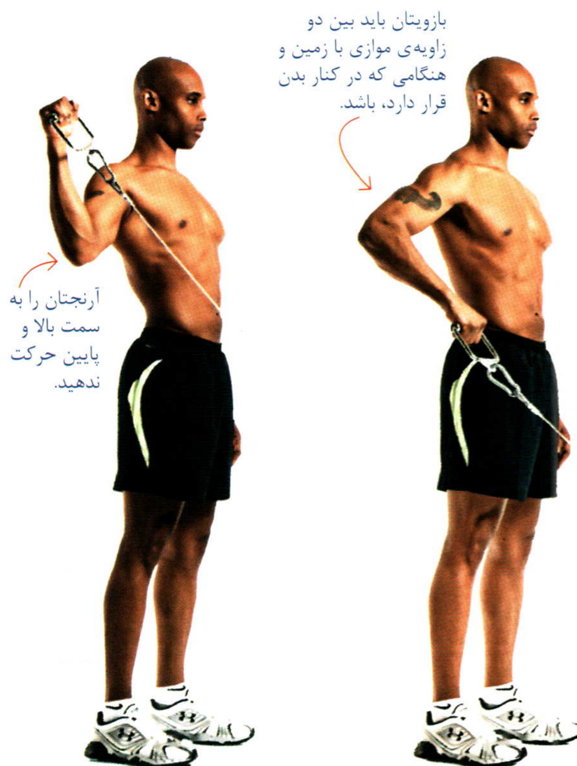
چرخش خارجی بازو با سیم‌کش در وضعیت ۴۵ درجه

A

- به صورتی که با دستگاه سیم‌کش زاویه داشته باشید، بایستید.
- دستگیره سیم‌کش را گرفته و به صورتی که بازو با بدنتان زاویه‌ی ۴۵ درجه تشکیل دهد آن را نگه دارید.

B

- بدون تغییر در وضعیت بازو، ساعدتان را تاجایی که می‌توانید به سمت عقب و بالا بچرخانید.



تمرین شماره ۲

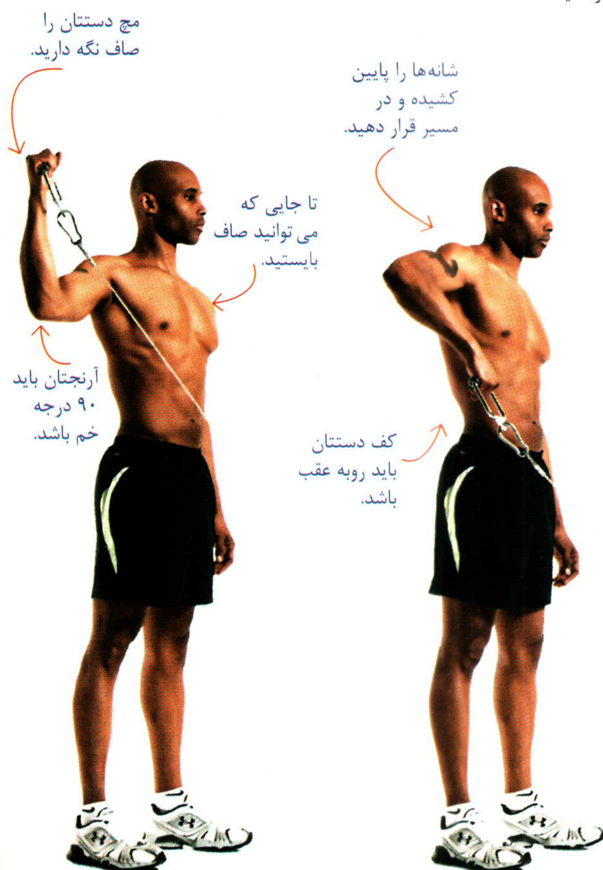
چرخش خارجی بازو با سیم‌کش به‌صورت ۹۰ درجه

A

- به صورتی که روبه روی یک دستگاه سیم‌کش باشید، بایستید.
- یک سیم‌کش را گرفته و بازویتان را طوری بگیرید که با بدنتان زاویه‌ی ۹۰ درجه تشکیل دهد و کف دستتان نیز روبه عقب باشد.

B

- بدون تغییر در وضعیت بازو، ساعدتان را تاجایی که می‌توانید به سمت عقب و بالا بچرخانید.



بهترین تمرین شانه‌ها که تاکنون انجام نداده‌اید
اسکپشن و بالا انداختن شانه

دلیل مفید بودن این تمرین این است که شما هنگامی که دمبل‌ها را بالا می‌کشید و حرکت اسکپشن را انجام می‌دهید عضلات دلتوئید قدامی، روتیتورکاف ها و دندانه های قدامی تقویت می‌شوند. هنگامی که شراگ را انجام می‌دهید عضلات ذوزنقه ی فوقانی و بالاکشنده ی کتف نیز درگیر می‌شوند. این کار کمک می‌کند که تعادل بین عضلات چرخش دهنده ی کتف حفظ شود. نتیجه ی نهایی این حرکت شانه های سالم‌تر و وضعیت بهتر بدن است.

A

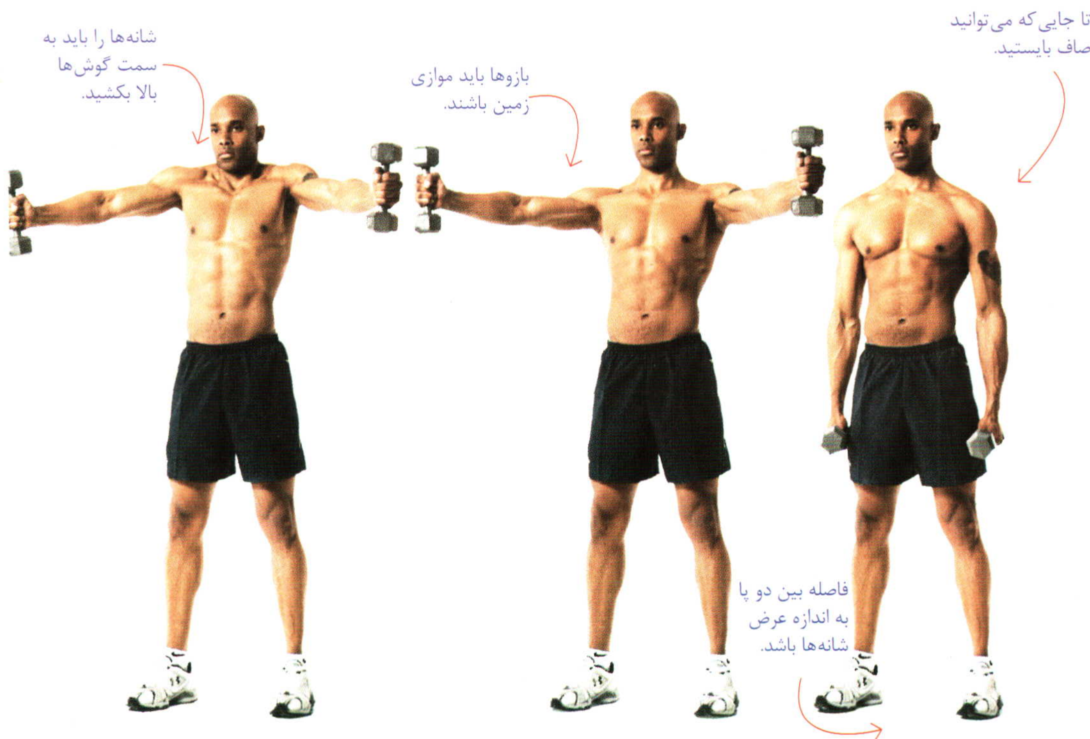
- دو دمبل برداشته و آن را در کنار بدنتان نگه دارید.کف دستان باید روبه یکدیگر و آرنجتان نیز کمی خم باشد.

B

- بدون خم کردن آرنج، به صورتی که دستانتان با بدن زاویه‌ی ۳۰ درجه تشکیل دهد، آن‌ها را بالا بکشید (در این حالت دست‌ها باید وضعیتی شبیه به Y داشته باشند). بالا کشیدن را تا جایی که دستان همسطح شانه‌ها شوند، انجام دهید

C

- در وضعیت بالا، شانه‌ها را به سمت بالا کشیده و حرکت بالا انداختن شانه‌ها (شراگ) را انجام دهید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



بهترین تمرین کششی برای شانه‌ها
کشش در حالت خوابیده

چرا این حرکت مفید است؟

این حرکت باعث شل شدن روتیتورکاف ها می شود. عضلات روتیتور کاف سفت و غیر قابل انعطاف، می تواند باعث کشیدگی شانه ها شود.

حداکثر استفاده را از تمرین ببرید :

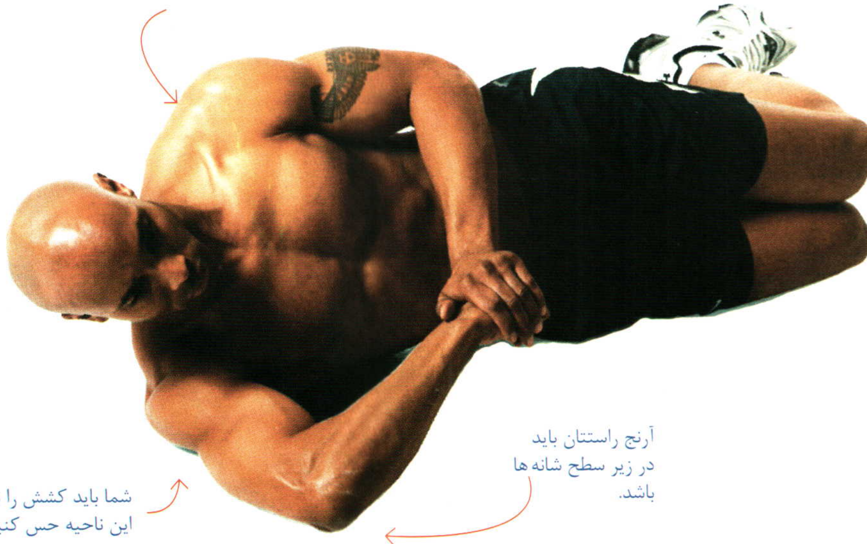
این کشش را ۳۰ ثانیه نگه داشته و سه بار تکرار کنید. این چرخه را دو تا سه بار در روز تکرار کنید تا شانه های شما از انعطاف بالایی برخوردار شوند.

A

- روی سمت راست بدنتان بر روی زمین دراز بکشید به طوری که بازو روی زمین و زاویه آرنج نیز ۹۰ درجه باشد.
- شانه‌ی سمت چپ نیز باید درست بالای شانه‌ی سمت راست و کمی عقب‌تر از آن باشد. آرنج راستتان باید در زیر سطح شانه‌ها باشد.
- انگشتان دست چپتان باید به سمت بالا باشند.

B

- به طور ملایم دست راست خود را به سمت جلو و زمین بکشید تا کشش راحتی را در ناحیه‌ی خلفی شانه احساس کنید.
- مقدار زمان معین شده برای این تمرین را انجام داده و بعد از آن چرخیده و این حرکت را روی شانه‌ی سمت دیگر بدنتان انجام دهید.



شانه‌های عـــالی بسازیـــد

این برنامه‌ی تمرینی ۴ هفته‌ای برای قسمت فوقانی بدن توسط نیک تامینلو، مؤسس دانشگاه بالتیمور، برای تقویت شانه‌ها، بهبود وضعیت بدن و فرم زیبای بالا تنه طراحی شده است.

چگونگی انجام تمرین. این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید، بالاتنه را نیز ۳ الی ۴ روز بین این تمرینات استراحت دهید. هر بخش 1A و 1B را انجام داده و یا تمرینات را به صورت سه تایی (2A-2B-2C) به‌صورت یک تمرین دایره ای کوچک انجام دهید. برای این‌کار، یک ست از هر تمرین را بدون استراحت انجام دهید. سپس یک نفس گرفته و این چرخه را تا اتمام تمامی ست‌ها ادامه دهید. هنگامی که دو یا سه ست از حرکت انتخابی خود را انجام دادید، به سراغ گروه بعدی بروید.

برای یک برنامه‌ی تمرینی که کل بدن شما را فعال می‌کند، برنامه‌ی تمرینی "شانه‌های کامل بسازید"، برنامه‌ی "قسمت فوقانی بدن"، را با برنامه‌ی "عضلات پشت کامل بسازید" و برنامه‌ی "پایین تنه" را با یکدیگر ترکیب کنید. (صفحه ۲۸۷) به سادگی دو بار از این برنامه را در دو روز متوالی انجام دهید.

	تمرین	ست	تکرار
1A	بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۲-۳	تا سرحد توان
1B	پرس سرشانه معکوس (صفحه ۱۲۹)	۲-۳	تا سرحد توان
2A	پرس سینه با دمبل و یا هالتر (صفحات ۵۲ تا ۵۸)	۲-۳	۸
2B	چرخش خارجی بازو با دمبل به‌صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۲-۳	۸
2C	پارویی معکوس کف دست ها روبه پشت (صفحه ۸۰)	۲-۳	تا سرحد توان
3A	پرس سرشانه با فشار پاها (صفحه ۱۲۴)	۲-۳	۶-۸
3B	شراگ با هالتر بالای سر (صفحه ۱۳۸)	۲-۳	۸-۱۲
3C	شراگ دندانه ای (صفحه ۱۴۰)	۲-۳	۸-۱۲
4A	شنای پلاس (صفحه ۷۰)	۲-۳	۱۵-۲۵
4B	جلوبازو چکشی (صفحه ۱۶۷)	۲-۳	۸-۱۲



فصل هفتم: بـــازو، ساعد و دست

عضلاتی که باعث جلب توجه دیگران به شما می‌شوند



عضلات دست شما در تمام تمرین‌های سختی که در باشگاه انجام می‌دهید، تقویت می شوند. همچنین این عضلات اصلی، عضلاتی هستند که شما می توانید تقریباً در تمام مکان ها و در هر زمان به دیگران نشان دهید. اگر عضلات جلو و پشت بازوی شما به خوبی تفکیک شده باشند، مردم فکر می کنند که عضلات دیگر قسمت‌های بدنتان نیز به خوبی دستانتان هستند. نکته ی قابل توجه اینکه رسیدن به عضلات بازوی تفکیک شده به‌سختی آنچه که فکر می کنید، نمی‌باشد. دلیل این امر این است که شما هنگام اجرای تمرینات سینه، پشت و شانه ها، عضلات بازو را نیز درگیر می‌سازید. از تمام این ها گذشته، این تمرینات نیاز به عضلات بازوی شما برای حرکت دادن وزنه‌ها دارد. بنابراین فعالیت سخت عضلات قسمت های دیگر بالاتنه، برای بازوها نیز مناسب خواهد بود. پس شما می توانید به سادگی از تمرینات ویژه جلو بازو، پشت بازو و ساعد که در این بخش آمده است برای علاقه ی بیشتر به این عضلات استفاده کنید.

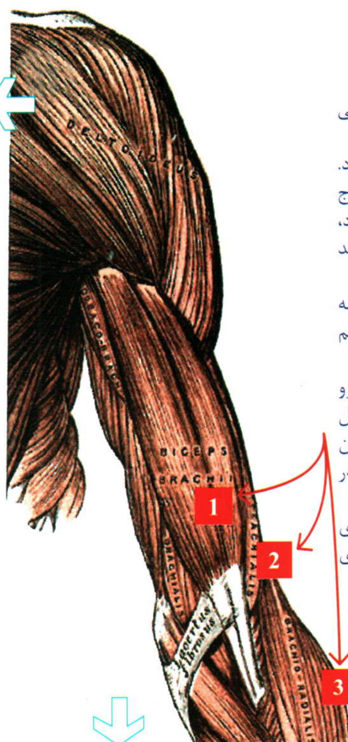
فوائد

زندگی آسان تر است! جلو بازوی قوی به شما اجازه می‌دهد که اشیاء را با کمترین نیرو حمل کنید. بنابراین، شما راحت تر می توانید مواد غذائی را حمل کرده و یا یک کودک را در آغوش نگه دارید و شما متوجه این تفاوت‌ها خواهید شد.

کنترل آسیب‌ها! عضله‌ی سه سر بازویی شما از مفصل آرنجتان به وسیله ی جذب شوک محافظت می کند. همچنین این عضله فشار وارده بر روی مفصل آرنج هنگامی که به سرعت و به صورت ناگهانی آرنجتان را خم می کنید را کاهش می‌دهد مانند هنگامی که در فوتبال به زمین می‌خورید و یا هنگامی که در کوهنوردی بدنتان را بالا می کشید.

عضلات بیشتر در همه جا! عضلات بازو به تمرینات دیگر برای عضلات بالاتنه نیز کمک می کند. بنابراین اگر عضلات بازویی شما خیلی زود ضعیف شوند، باعث ضعیف شدن عضلات بزرگ دیگری همچون عضلات سینه ای، پشتی و شانه‌ها نیز می‌شود. مطمئن باشید که دستانتان قوی بوده و شما همیشه خوش اندام خواهید بود.

با عضلات ناحیه بازوی خود آشنا شوید





عضلات جلو بازو

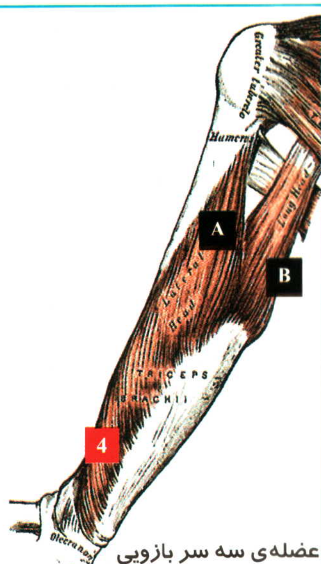
در قسمت قدامی بازوی شما دو عضله‌ی دوسربازویی و بازویی قدامی قرار دارد.

عضله دوسربازویی [1] از شانه شروع شده و به ساعد متصل می‌شود. این عضله مسئول خم کردن بازو و چرخش ساعد به سمت خارج که به عنوان حرکت برون گرداندن یا سوپینیشن شناخته می‌شود، می‌باشد. هر گونه تمرین جلو بازو باعث فعالیت این عضله مانند تمرینات پارویی و بارفیکس می‌شود.

عضله‌ی بازویی قدامی[2] نیز از قسمت میانی بازو شروع شده و به استخوان ساعد می‌چسبد. این عضله به عضله‌ی دوسربازویی در خم کردن بازو کمک می‌کند.

عضله‌ی بازویی زند اعلایی [3] از روی قسمت میانی استخوان بازو در نزدیکی مفصل آرنج شروع شده و نزدیک به مچ دست متصل می‌شود. بنابراین، این عضله به عضله‌ی دوسربازویی در خم کردن آرنج و چرخاندن ساعد کمک می‌کند، اما میزان درگیری این عضله در این کارها نسبت به عضله‌ی دوسربازویی کمتر می‌باشد.

عضله‌ی دوسر بازویی دارای دو قسمت و یا سر می‌باشد. یکی از سرهای این عضله به استخوان زنداعلی متصل می‌شود و سر انتهایی عضله‌ی بازویی قدامی نیز به استخوان زند اسفل متصل می‌شود.



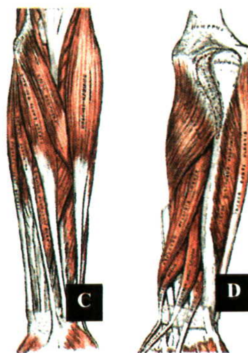
عضله‌ی سه سر بازویی

عضله ای که در قسمت خلفی بازوی شما قرار دارد، عضله‌ی سه‌سربازویی [4] نام دارد. به بیان بهتر این عضله شبیه به نعل اسب، می‌باشد. هنگامی که نام این عضله را در نظر بگیرید از این که این عضله دارای سه بخش مختلف و یا سه سر مختلف می‌باشد، تعجب نمی کنید. هر سه سر این عضله از روی قسمت خلفی بازو و کتف شروع شده و همراه با یکدیگر به استخوان ساعد چسبندگی پیدا می‌کنند. وظیفه‌ی اصلی این عضله صاف کردن آرنج می‌باشد. بنابراین، این عضله در بسیاری از فعالیت‌ها که در آن آرنج را در مقابل مقاومت صاف می‌کنید، درگیر می‌شود مانند تمرینات پشت بازو، پرس سینه، پرس سرشانه.

بخش خارجی عضله‌ی سه سر بازویی سر بیرونی نام دارد[A].

بخش میانی عضله‌ی سه سربازویی سر میانی نام دارد (که در این تصویر در زیر سر بیرونی قرار داشته و دیده نمی شود).

بخش داخلی عضله‌ی سه سر بازویی، سر داخلی نام دارد[B].



عضلات ناحیه‌ی ساعد

عضلات خم کننده مچ دست و انگشتان [C] در قسمت داخلی ساعد قرار دارند. این عضلات به شما اجازه می‌دهندکه مچ دست خود را خم کرده و در تمریناتی مانند تمرینات جلو ساعد درگیر می شوند.

عضلات بازکننده‌ی مچ دست [D] در قسمت خارجی و یا بالای ساعد قرار دارند. این عضلات به شما اجازه می‌دهند که مچ دستتان را بازکنید و می‌توانید این عضلات را در تمریناتی مانند تمرینات پشت ساعد تقویت کنید.

در این بخش، ۷۴ تمرین برای عضلات شما آورده شده است. این تمرینات به سه بخش تمرینات دوسر بازو، سه‌سر بازو و ساعد تقسیم شده اند. در هر بخش توجه اصلی شما باید به تمرینات اصلی معطوف باشد. هنگامی که در تمرینات اصلی ماهر شدید، می‌توانید تمرینات متنوع را نیز به صورت بدون خطا و راحت انجام دهید.



جلو بازو

این تمرین برای عضلات دوسر بازویی، بازویی قدامی و بازویی زند زبرینی طراحی شده است. همچنین هنگامی که وزنه‌ها را بالا می‌کشید، قسمت خلفی عضله‌ی دلتوئید و قسمت فوقانی پشت نیز در ثابت کردن شانه‌ها درگیر می‌شوند.

حرکت اصلی
جلو بازو با هالتر لاری

A

- یک هالتر لاری را به صورتی که فاصله‌ی دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- کف دست‌ها باید روبه جلو باشند.
- دستانتان را در جلوی بدن به‌صورت صاف و کشیده نگه دارید.

2.5
برابر

هنگامی که هالتر را سریعاً بالا برده و به‌طور آهسته پایین بیاورید، ۲/۵ برابر قدرتتان نسبت به هنگامی که هر دو مرحله‌ی این حرکت را آهسته انجام می‌دهید، افزایش پیدا می‌کند. این نتیجه‌ی تحقیقات محققان دانشگاه جورج واشنگتن است.

عضلات سینه را منقبض کنید.

فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.

چگونه دور بازو را اندازه‌گیری کنیم؟

برای بدست آوردن بازده‌ی این تمرین، اندازه‌گیری محیط بازو بهترین راه است. برای نتایج بهتر همه‌ی اندازه‌گیری‌ها را در یک زمان مشخص مثلاً قبل از صبحانه انجام دهید. همچنین به این نکته توجه داشته باشید که دستان بعد از یک وهله‌ی تمرینی و یا بعد از غذا حجیم‌تر می‌شوند. دلیل این امر جریان پیدا کردن بیشتر خون در عضلات است. برای اندازه‌گیری دستتان را در جلوی بدن دراز کرده و یک متر را دور حجیم‌ترین قسمت آن پیچیده و محیط آن را اندازه‌گیری کنید. سپس دور بازوی دست دیگرتان را نیز اندازه بگیرید.

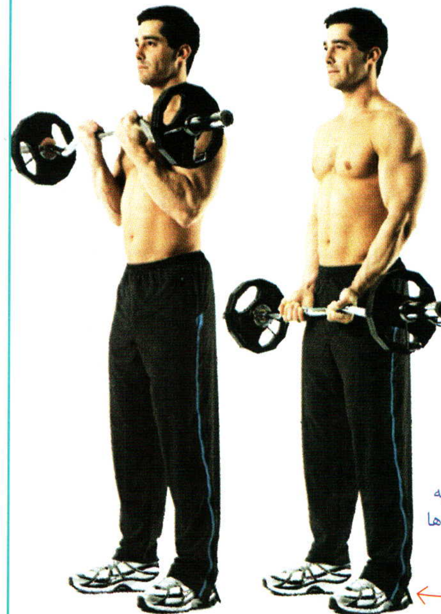
B

- بدون حرکت بازوها، آرنج را خم کرده و هالتر را تا سر حد ممکن به شانه‌ها نزدیک کنید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- هر بار که به وضعیت اولیه باز می‌گردید، باید دستانتان کاملاً کشیده شوند.

تمرین شماره ۱

جلو بازو با هالتر لاری دست جمع

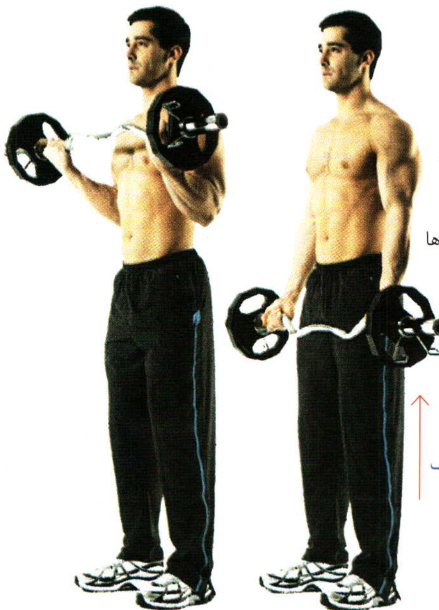
- هالتر لاری را به صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر ۱۵ سانتی متر و کف دستان روبه جلو باشد، بگیرید. سپس حرکت جلو بازو را انجام دهید.



تمرین شماره ۲

جلو بازو با هالتر لاری دست باز

- یک هالتر لاری را به صورتی که فاصله ی بین دو دست یک و نیم برابر عرض شانه ها و کف دستان روبه جلو باشد، گرفته و حرکت جلو بازو را انجام دهید.

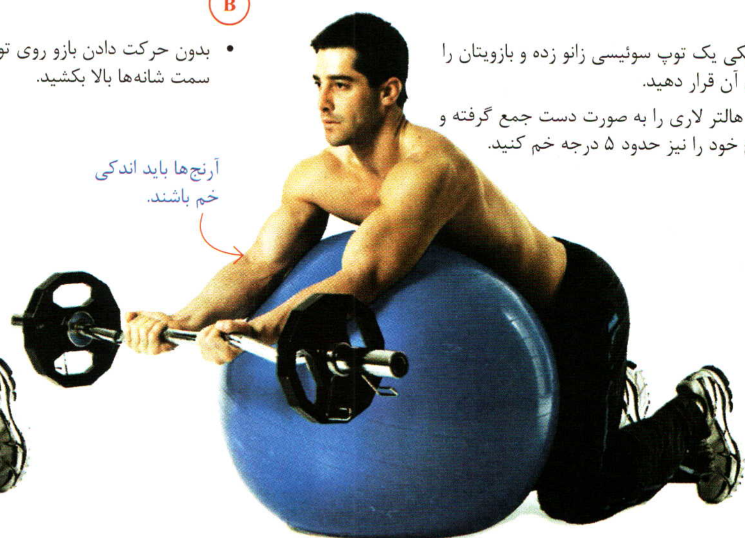


تمرین شماره ۳

جلو بازو با هالتر لاری روی توپ سوئیسی

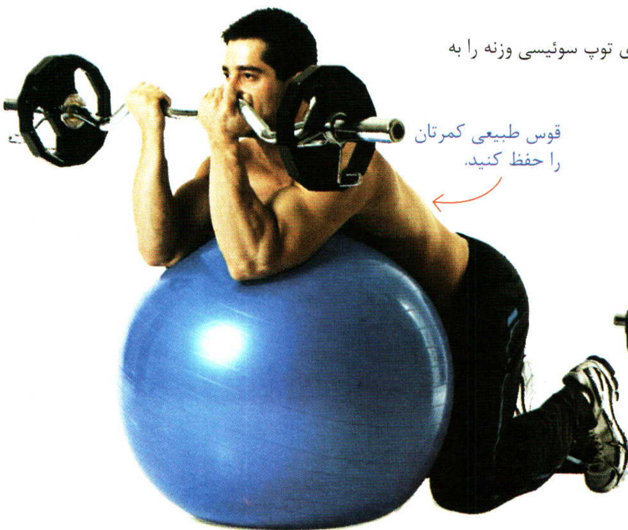
A

- نزدیکی یک توپ سوئیسی زانو زده و بازویتان را روی آن قرار دهید.
- یک هالتر لاری را به صورت دست جمع گرفته و آرنج خود را نیز حدود ۵ درجه خم کنید.



B

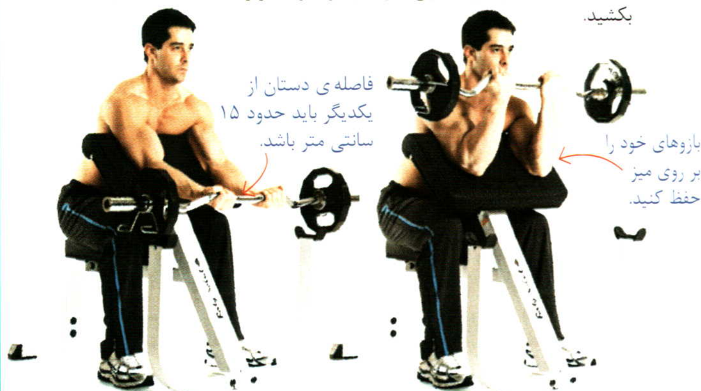
- بدون حرکت دادن بازو روی توپ سوئیسی وزنه را به سمت شانه‌ها بالا بکشید.



تمرین شماره ۴

جلو بازو با هالتر روی نیمکت

- بازوهایتان را روی یک میز سرازیر شده به سمت پایین (میز جلو بازو) گذاشته و یک هالتر لاری را در جلوی خود نگه دارید. آرنج هایتان را تقریبا ۵ درجه خم کنید.
- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را خم کرده و هالتر را به سمت شانه‌ها بالا بکشید.



تمرین شماره ۵

جلو بازو با هالتر لاری با دستان برعکس (معکوس)

- یک هالتر لاری را به‌صورتی که کف دستانتان روبه بدن باشد و فاصله ی آن ها از یکدیگر به اندازه ی عرض شانه ها باشد، بگیرید. سپس حرکت جلو بازو را انجام دهید.



تمرین شماره ۶

جلو بازو چند مرحله ای



A

- یک هالتر لاری را به طوری که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، گرفته و دستانتان را در جلوی بدن به سمت پایین بکشید.



B

- بدون حرکت بازوها، آرنج‌ها را خم و هالتر را تاجای ممکن به شانه‌ها نزدیک کرده و هالتر را در این وضعیت نگه دارید.



C

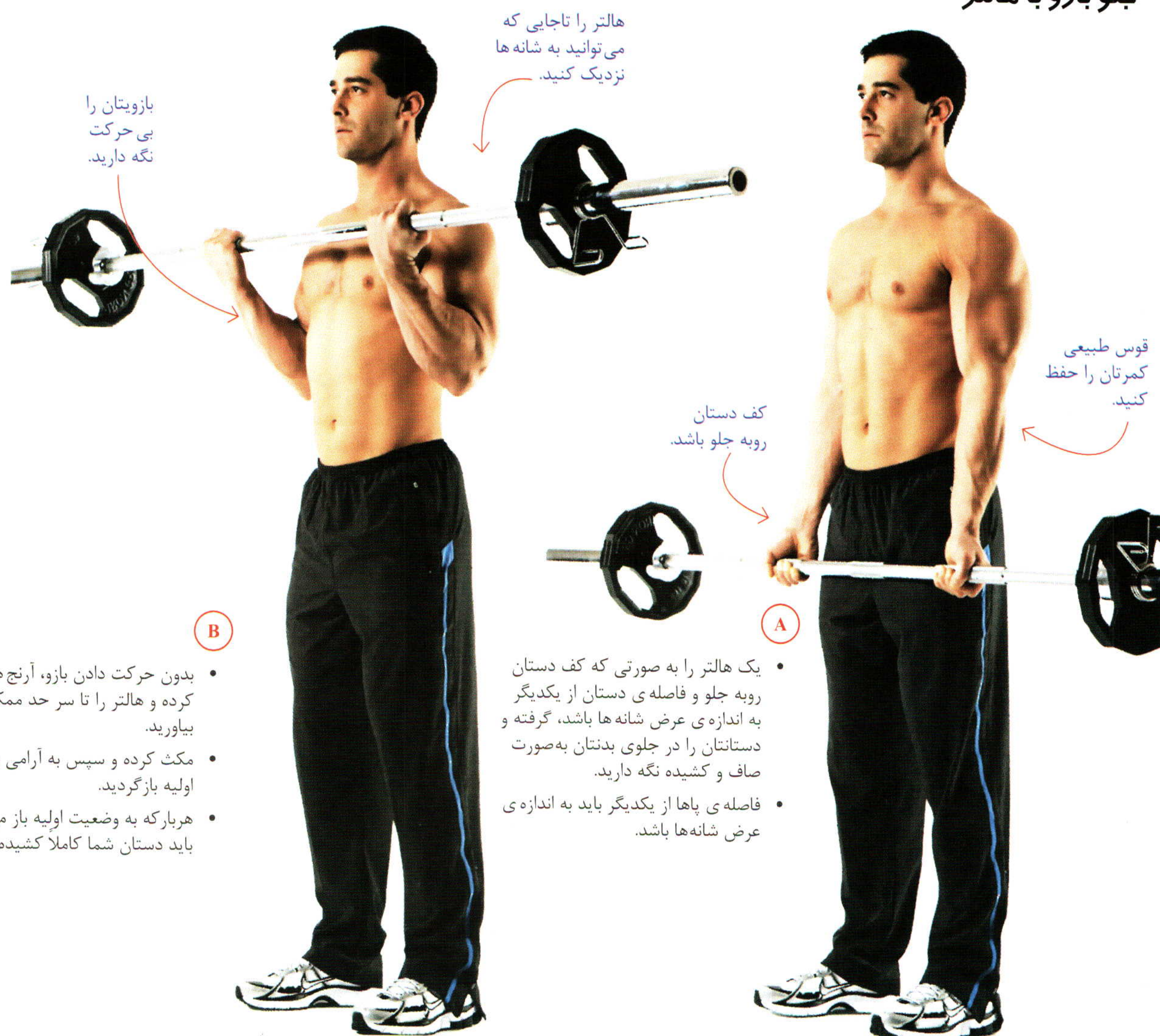
- از ناحیه‌ی هیپ به سمت جلو خم شده تا جایی که ساعدها موازی سطح زمین شوند.



D

- به حالت صاف و ایستاده برگشته و ساعدها را موازی سطح زمین نگه دارید (دستان شما باید تا حدودی راست شوند).

حرکت اصلی
جلو بازو با هالتر



A

- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، گرفته و دستانتان را در جلوی بدنتان به‌صورت صاف و کشیده نگه دارید.
- فاصله‌ی پاها از یکدیگر باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

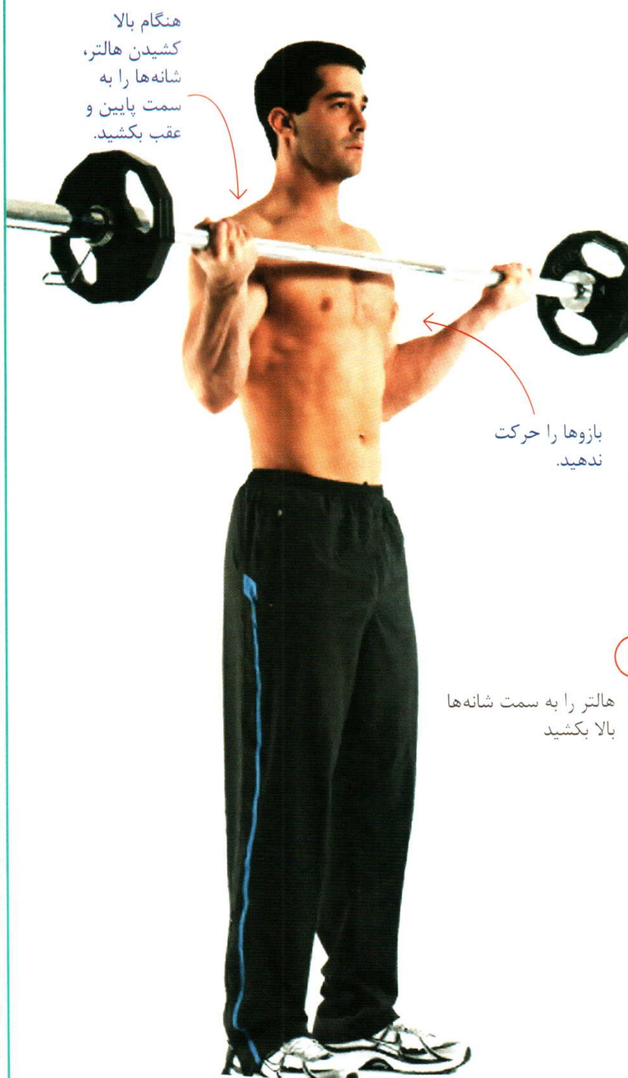
B

- بدون حرکت دادن بازو، آرنج‌ها را خم کرده و هالتر را تا سر حد ممکن بالا بیاورید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- هربارکه به وضعیت اولیه باز می‌گردید باید دستان شما کاملا کشیده شوند.

تمرین
جلو بازو با هالتر دست باز



- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر یک و نیم برابر پهنای شانه‌ها باشد، بگیرید.



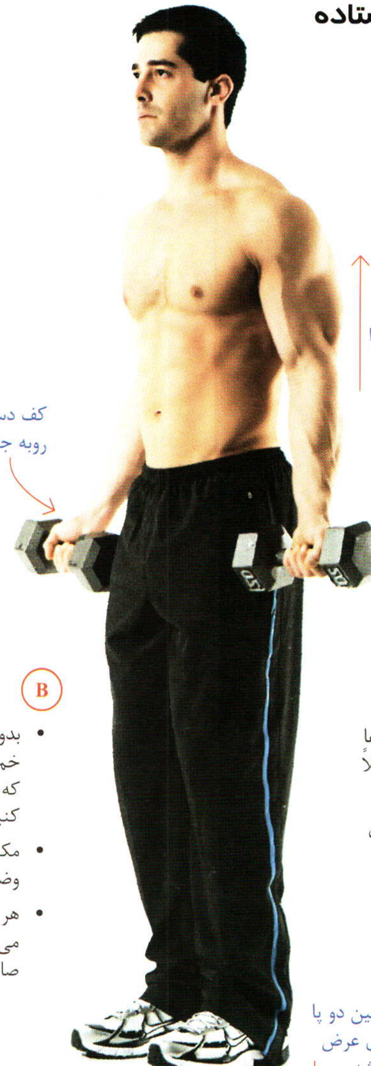
- هالتر را به سمت شانه‌ها بالا بکشید

اشتباه عضلانی
قبل از حرکت جلو بازو به پشت خود آسیب می‌زنید.

بهتر است این حرکت را با نام فریب حین تمرین بشناسید. هنگامی که شما حرکت جلو بازو را با وزنه های سنگین انجام می دهید، این کار برای عضلات جلو بازو مناسب نمی‌باشد. محققان دانشگاه کلورادو آمریکا دریافتند که خم شدن به سمت جلو و عقب برای تکمیل تکرارهای حرکت جلو بازو به سادگی، بیشتر فشار را به سمت شانه های شما منتقل می کند. بعلاوه، حرکات نوسانی به سمت جلو و عقب موجب آسیب دیدن عضلات، مفاصل و لیگامنت های پشت شما می شود. بنابراین شما باید بدنتان را محکم بگیرید.

حرکت اصلی

جلو بازو با دمبل ایستاده



A

- یک جفت دمبل برداشته و آن‌ها را در کنار بدنتان با دستان کاملاً کشیده نگه دارید.
- دستانتان را چرخانده به صورتی که کف دست روبه جلو باشد.



B

- بدون حرکت دادن بازو، آرنج را خم کرده و دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید به شانه‌ها نزدیک کنید.
- مکث کرده و سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- هر بار که به وضعیت اولیه باز می‌گردید باید دستان شما کاملاً صاف شوند.

تمرین شماره ۱

جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش

قبل از انجام تمرین وضعیت انجام حرکت را مشخص کنید. شما می‌توانید این تمرین را در وضعیت‌های متفاوت بدنی که در صفحات آتی مشاهده می‌کنید، انجام دهید.



دستانتان کاملاً صاف باشند.

کف دستان روبه یکدیگر باشند.

A

- دو دمبل برداشته و به صورتی که کف دستانتان روبه ران‌ها باشد، بایستید.

سینه‌ی خود را در بالا حفظ کنید.

بازویتان را حرکت ندهید.

کف دستان روبه شانه‌ها باشند.

B

- همانطور که دمبل‌ها را به سمت شانه‌ها بالا می‌برید، کف دست‌ها را به سمت وضعیت استاندارد بچرخانید.

روش‌های متفاوت انجام حرکت جلو بازو

شما می‌توانید به جای جلو بازو با دو دمبل، این‌کار را با یک دمبل و به‌صورت تک دست در هر بار انجام داده و سپس جای دستان را عوض کنید. همچنین شاید شما در این روش به‌دلیل استراحت دست دیگر قادر به انجام تکرار بیشتری از حرکت در هر ست باشید. بنابراین، عضله‌ی دوسر بازویی شما به این نوع خستگی سریعاً عادت می‌کند. در نوع دیگری از حرکت شما می‌توانید دو دمبل را همزمان بالا برده وسپس یکی یکی و به آهستگی آن‌ها را پایین بیاورید. همچنین شما می‌توانید وضعیت‌های مختلف ایستادن و گرفتن دمبل‌ها را در این حرکت انجام دهید (وضعیت‌های مختلف دست برای گرفتن دمبل در ادامه توضیح داده شده است).

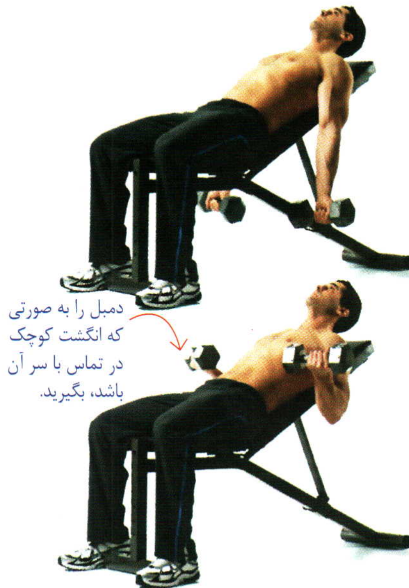
تمرینات شماره ۲ تا ۲۵

ترکیب هر پنج نوع گرفتن دمبل با پنج نوع وضعیت بدنی، ۲۵ تمرین متفاوت را برای عضلات جلو بازوی شما می سازد. در اینجا شما ۵ نمونه از وضعیت‌های بدنی و نحوه‌ی گرفتن دمبل را مشاهده خواهید کرد. اما باید تمرینات را با تکرارهای مختلف برای کسب نتیجه‌ی بهتر ترکیب کرد.

وضعیت بدن شماره ۱: روی میز شیبدار به بالا

جلو بازو با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل روی میز شیبدار به بالا

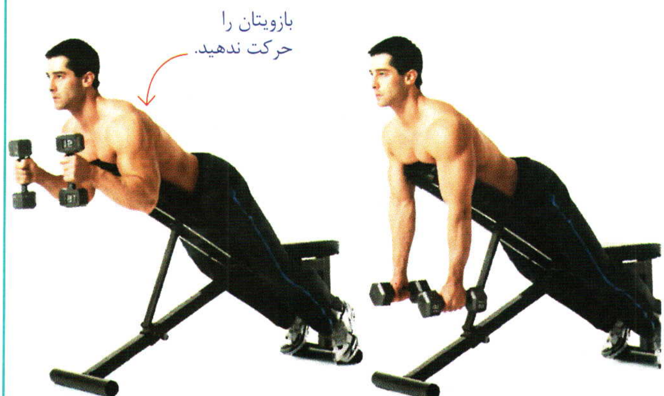
- به پشت روی میزی که ۴۵ درجه به بالا شیب دارد، دراز بکشید.
- دلیل دراز کشیدن روی میز شیبدار این است که دستان شما به سمت پشت بدن کشیده شوند و در این وضعیت سر دراز عضله‌ی دوسر بازو به عنوان تکیه گاه برای حرکت به کار می‌رود. شست دستان نیز باید به‌صورت مایل و انحراف دار باشد. سپس حرکت جلو بازو را انجام دهید.



وضعیت بدن شماره ۲: نزولی

جلو بازو چکشی خوابیده به شکم بر روی میز شیبدار به بالا

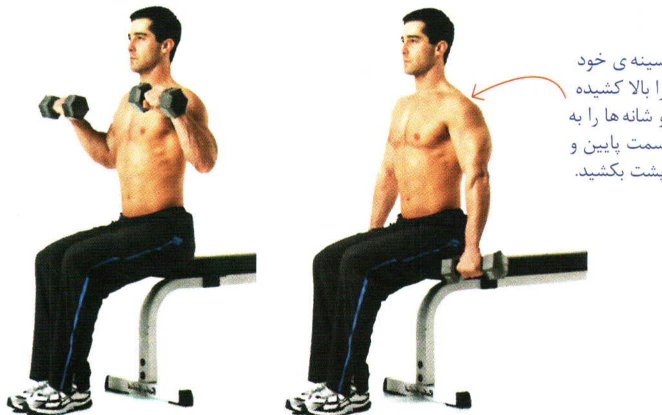
- به سینه روی یک میز شیبدار به بالا با زاویه‌ی ۴۵ درجه بخوابید.
- این وضعیت باعث می‌شود که دستان شما در جلوی بدنتان کشیده شوند و عضله‌ی بازویی قدامی به عنوان تکیه گاه حرکت به کار گرفته شود. در حین حرکت نیز بازوی خود را حرکت ندهید.



وضعیت بدنی شماره ۳: نشسته

جلو بازو با دمبل به‌صورت نشسته با دستان برعکس (معکوس)

- روی یک میز یا توپ سوئیسی بنشینید.
- اجرای حرکت در حالت نشسته باعث نوسان کمتر بالاتنه به سمت جلو و عقب می شود، مخصوصاً هنگامی که شما حرکت را با وزنه های سنگین انجام می‌دهید.



وضعیت بدنی شماره ۴ : ایستاده

جلو بازو با دمبل ایستاده

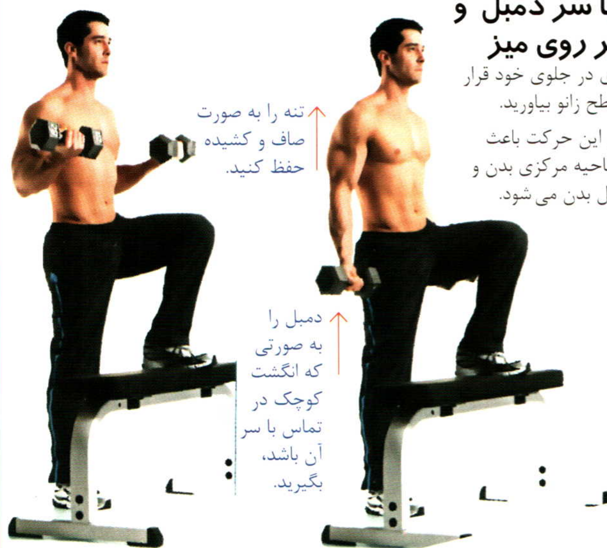
- به صورتی که فاصله بین دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید (برای درک بهتر نحوه‌ی انجام تمرین به حرکت اصلی جلو بازو با دمبل به‌صورت ایستاده مراجعه نمایید).
- هرگاه که بایستید، عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شما بیشتر از وضعیت نشستن فعال می‌شوند.



وضعیت بدنی شماره ۵ : یک پا بالا

جلو بازو با دمبل، انگشت کوچک در تماس با سر دمبل و قرار دادن یک پا بر روی میز

- یک پایتان را روی میزی در جلوی خود قرار داده و آن را بالاتر از سطح زانو بیاورید.
- بالا قرار دادن یک پا در این حرکت باعث فعالیت بیشتر عضلات ناحیه مرکزی بدن و ران برای نگهداری تعادل بدن می شود.





گرفتن دمبل به‌صورت استاندارد:
در این حالت کف دستان شما روبه جلو است و شما باید وسط دمبل را بگیرید.



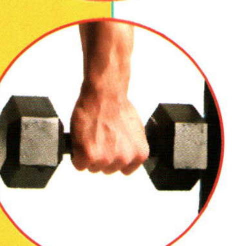
گرفتن دمبل به‌صورت انگشت کوچک در تماس با دمبل :
در این حالت کف دستان شما روبه جلو است و انگشت کوچک شما در تماس با قسمت داخلی سر هر دمبل است.



گرفتن دمبل به‌صورت تماس انگشت شست با دمبل:
در این حالت کف دستان باید روبه جلو و هر شست باید در تماس با قسمت داخلی سر هر دمبل باشد. هنگامی که شما این حرکت را با چرخش خارجی دست انجام دهید، عضله‌ی دوسر بازویی به طور سخت‌تری به فعالیت می‌افتد.

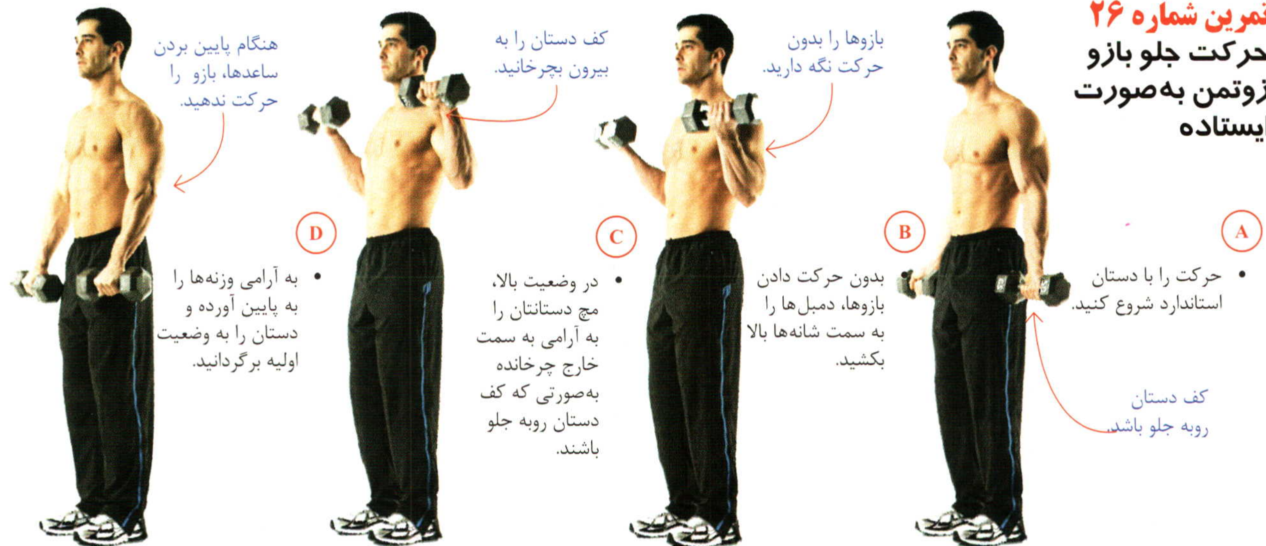


گرفتن دمبل به‌صورت چکشی :
در این حالت کف دستان روبه یکدیگر است. این حالت باعث فعالیت سخت‌تر عضله‌ی بازویی قدامی در طول حرکت می‌شود.



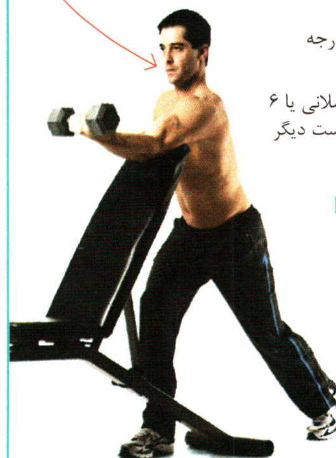
گرفتن دمبل با دستان برعکس:
در این حالت کف دستان روبه پشت است. در این حرکت با کاهش اثر عمل عضله ی دوسر بازویی، فشار روی عضله‌ی بازویی زند اعلایی بیشتر شده و شما احساس فشار بیشتری را در ناحیه ساعد می‌کنید.

تمرین شماره ۲۶
حرکت جلو بازو زوتمن به‌صورت ایستاده



تمرین شماره ۲۷
جلو بازو ایستا

- یک دمبل را با دست راست خود برداشته و در پشت یک میز شیبدار به بالا بایستید.
- بازوی شما باید از قسمت بالای میز گذشته و در آنجا ثابت شود. فقط قسمت میانی بازوی شما باید با میز در تماس باشد.
- دمبل را تاجایی که زاویه‌ی آرنجتان به ۲۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- این وضعیت را ۴۰ ثانیه برای هایپرتروفی عضلانی یا ۶ تا ۸ ثانیه برای افزایش قدرت نگه دارید. در ست دیگر این کار را با دست دیگر انجام دهید.

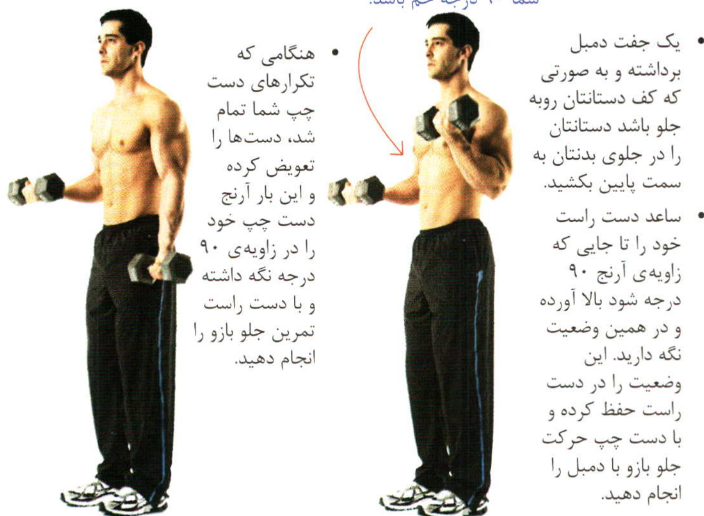


وزنه ی صحیح را انتخاب کنید

سنگین ترین دمبلی که به شما اجازه ی نگه داشتن مدت زمان مورد نظر برای رسیدن به هدفتان را می دهد، انتخاب کنید. بنابراین اگر هدف شما کسب قدرت می باشد، باید از وزنه های سنگین تری نسبت به تمرکز بر روی عضله سازی استفاده کنید.

تمرین شماره ۲۸
جلو بازو بادمبل به‌همراه نگه داشتن یک دست به‌صورت ایستا

- یک جفت دمبل برداشته و به صورتی که کف دستانتان روبه جلو باشد دستانتان را در جلوی بدنتان به سمت پایین بکشید.
- ساعد دست راست خود را تا جایی که زاویه‌ی آرنج ۹۰ درجه شود بالا آورده و در همین وضعیت نگه دارید. این وضعیت را در دست راست حفظ کرده و با دست چپ حرکت جلو بازو با دمبل را انجام دهید.
- هنگامی که تکرارهای دست چپ شما تمام شد، دست‌ها را تعویض کرده و این بار آرنج دست چپ خود را در زاویه‌ی ۹۰ درجه نگه داشته و با دست راست تمرین جلو بازو را انجام دهید.



تمرین شماره ۲۹

جلو بازو چکشی به‌همراه پرس سرشانه

A

- دو دمبل برداشته و به صورتی که کف دستانتان روبه یکدیگر باشد، دمبل‌ها را به سمت کنار بدن برده و با دستان کشیده در این وضعیت نگه دارید.



B

- دمبل‌ها را به سمت شانه ها بالا بکشید.



C

- دمبل ها را به بالای سر پرس کرده تا جایی که دستانتان کاملاً صاف شوند.

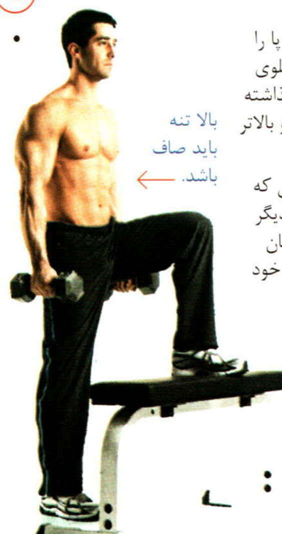


تمرین شماره ۳۰

جلو بازو چکشی با پرس تک پا روی نیمکت

A

- صاف ایستاده و یک پا را روی میزی که در جلوی خود قرار داده اید گذاشته و آن را از سطح زانو بالاتر بیاورید.
- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر است برداشته و دستان خود را در کنار بدن خود به پایین بکشید.



B

- دمبل‌ها را به سمت شانه ها بالا بکشید.



C

- دمبل ها را به بالای سر پرس کرده تا جایی که دستانتان کاملاً صاف شوند.



جلو بازو با سیم‌کش به صورت متناوب

آرنج دستتان را کمی خم کنید.

بازوها از وضعیت شروع تا پایان باید در یک وضعیت باشند.

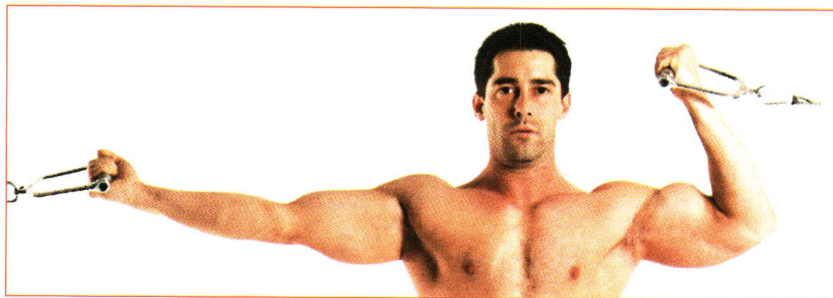
تا جایی که می توانید صاف و کشیده بایستید.

زانوها باید کمی خم باشد.

فاصله‌ی بین دوپا باید به اندازه‌ی عرض شانه ها باشد.

A

- در وسط یک دستگاه سیم‌کش کراس قرار گرفته و دو دستگیره را از قسمت بالای دستگاه در دست گرفته و بکشید.
- دستانتان را به کنار بدن کشیده به طوری که موازی زمین شوند ولی مقداری آن را خم کنید.



B

- بدون حرکت دادن دست راست، دست چپتان را به سمت شانه خم کنید.
- به آرامی دست چپتان را به حالت کشیده در آورده و این حرکت را با دست دیگر تکرار کنید.

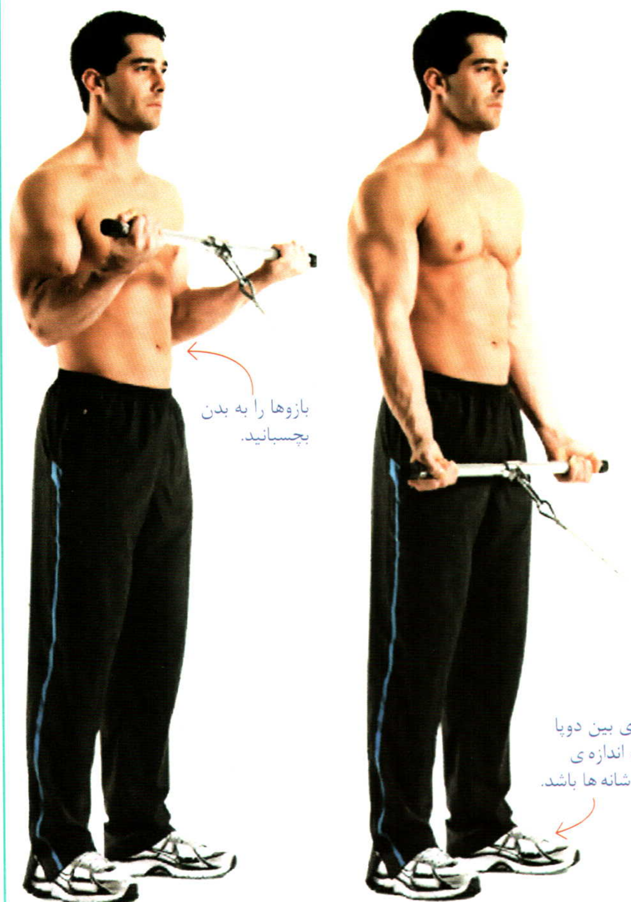
جلو بازو با سیم‌کش

A

- یک سیم‌کش را از قسمت پایینی دستگاه گرفته و آن را بکشید. فاصله ی دستان باید به اندازه ی عرض شانه‌ها و کف دستان نیز روبه جلو باشند.
- بازویتان را نیز در قسمت کنار بدنتان ثابت کنید. فاصله ی بین دوپا نیز باید به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، میله را تا سرحد ممکن به سینه نزدیک کنید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



جلو بازو با سیم‌کش چکشی

A

- یک طناب را به قسمت پایینی یک دستگاه سیم‌کش متصل کرده و به اندازه ی ۳۰ الی ۶۰ سانتی متر در جلوی دستگاه بایستید.
- دو انتهای طناب را به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، بگیرید.

B

- بدون جابه‌جا شدن بازو به طرفین، با خم کردن آرنج‌ها طناب را به سمت شانه ها بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرینات باز کردن آرنج یا پشت بازو

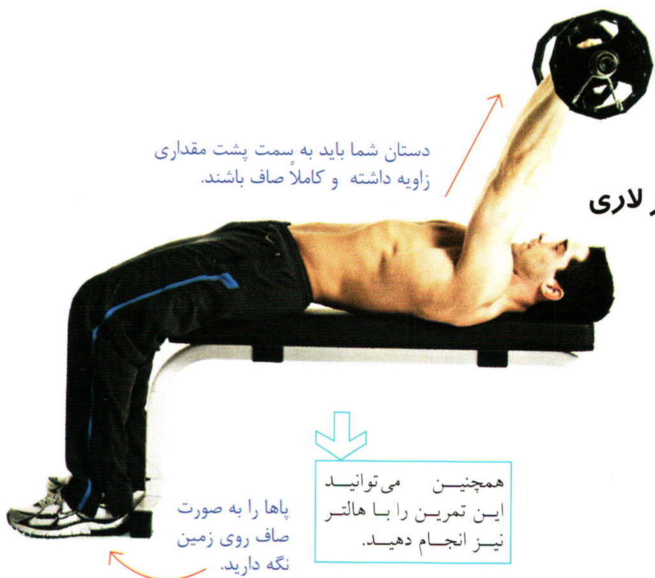
این تمرینات عضله‌ی سه سر بازویی را تقویت می‌کند. عضلات ناحیه‌ی فوقانی پشت و قسمت خلفی شانه نیز در طول تمرین برای ثابت نگه داشتن شانه‌ها در طول حرکت فعال می‌شوند.

حرکت اصلی

پشت بازو (بازکردن آرنج) با هالتر لاری به‌صورت خوابیده به پشت

A

- یک هالتر لاری را به‌صورتی که فاصله‌ی دستان مقداری کمتر از عرض شانه‌ها و کف دستان روبه جلو باشد، بگیرید.
- به پشت روی یک میز دراز کشیده و هالتر را با دستان کشیده و زاویه دار درست بالای پیشانیتان نگه دارید.





همچنین می‌توانید این تمرین را با هالتر نیز انجام دهید.

19 درصد

طبق تحقیقاتی که در مجله‌ی فیزیولوژی کاربردی چاپ شده است، اگر شما تمرینات قدرتی را به جای اینکه پس از تمرینات هوازی انجام دهید، قبل از آن انجام دهید، ۱۹ درصد افزایش بیشتری در قدرت دستان کسب خواهید کرد.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را خم کرده و پایین ببرید.
- مکث کرده و با صاف کردن دستتان وزنه را به جای اول برگردانید.





این عضله را فراموش نکنید !

عضله‌ی سه سر بازویی حدود ۶۰ درصد از بازوی شما را تشکیل می‌دهد. بنابراین به همان اندازه که به عضلات دو سر بازوی خود اهمیت می‌دهید، باید به عضلات سه سر خود نیز اهمیت دهید. هنگامی که عضلات سه سر را نیز مورد توجه قرار می‌دهید باعث افزایش سریع تر در حجم دست ها نسبت به وقتی که فقط روی عضلات جلو بازو تکیه می‌کنید، می‌شود.



تمرین شماره ۱

پشت بازو با هالتر لاری به‌صورت خوابیده به پشت روی میز شیبدار به بالا

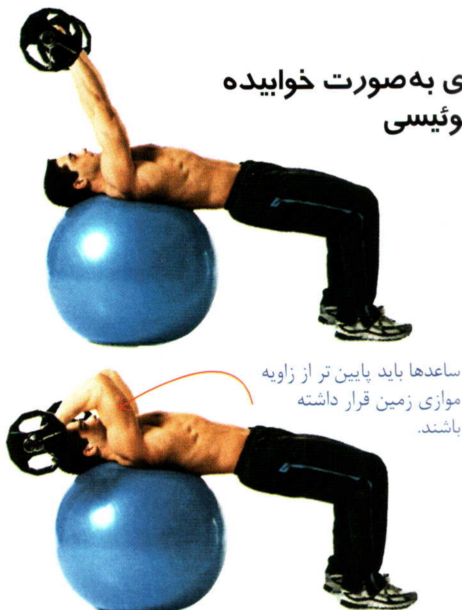
- به جای خوابیدن به روی میز صاف، روی یک میز شیبدار به بالا با زاویه‌ی ۳۰ درجه دراز کشیده و حرکت پشت بازو را انجام دهید.



تمرین شماره ۲

پشت بازو با هالتر لاری به‌صورت خوابیده به پشت روی توپ سوئیسی

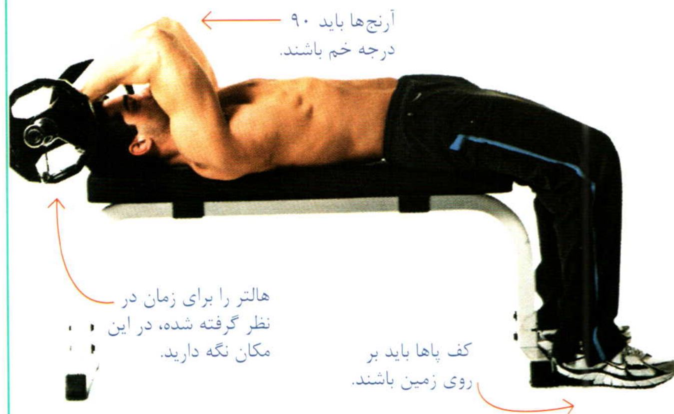
- این حرکت را به جای خوابیدن روی میز صاف، به صورتی که پشت خود را روی توپ سوئیسی محکم کرده‌اید، انجام دهید. همچنین ران هایتان را بالا کشیده به طوری که شانه‌ها و زانوها در یک خط راست قرار گیرند.



تمرین شماره ۳

پشت بازو ایستا به‌صورت خوابیده به پشت

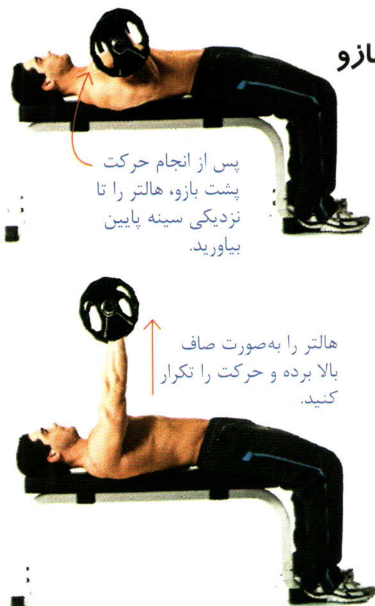
- هالتر را تا جایی که زاویه‌ی آرنج‌ها ۹۰ درجه شوند، پایین ببرید.
- اگر قصد شما از انجام این حرکت عضله سازی است آن را ۴۰ ثانیه حفظ کنید و یا اگر می‌خواهید به قدرت بیشتری دست پیدا کنید، آن را با وزنه های سنگین و با ۶ تا ۸ ثانیه مکث انجام دهید.



تمرین شماره ۴

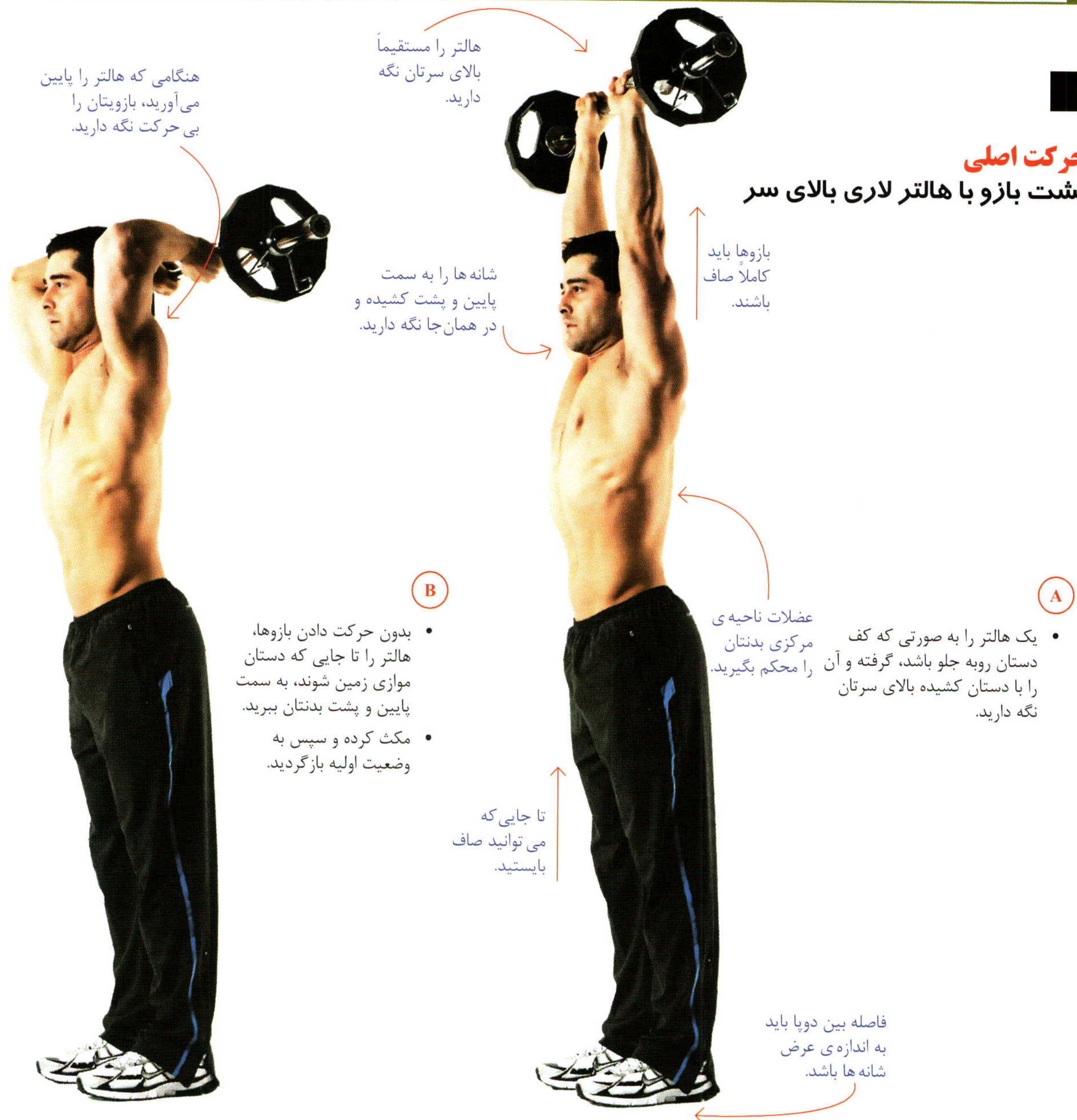
تبدیل حرکت پشت بازو خوابیده به پشت به پرس سینه دست جمع

- ابتدا حرکت پشت بازو با هالتر به‌صورت خوابیده را تا سرحد خستگی و تا جای ممکن انجام داده و پس از آن سریعاً و بدون تغییر در وضعیت دستان، حرکت پرس سینه روی نیمکت را تا سرحد توان انجام دهید.



حرکت اصلی

پشت بازو با هالتر لاری بالای سر



A

- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو باشد، گرفته و آن را با دستان کشیده بالای سرتان نگه دارید.

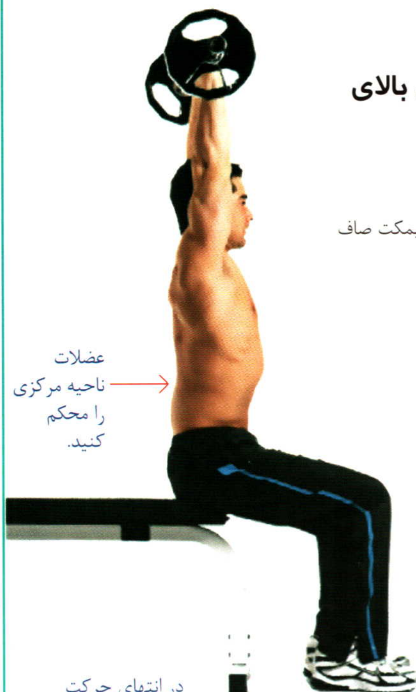
B

- بدون حرکت دادن بازوها، هالتر را تا جایی که دستان موازی زمین شوند، به سمت پایین و پشت بدنتان ببرید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

تمرین شماره ۱
پشت بازو با هالتر لاری بالای سر به‌صورت نشسته

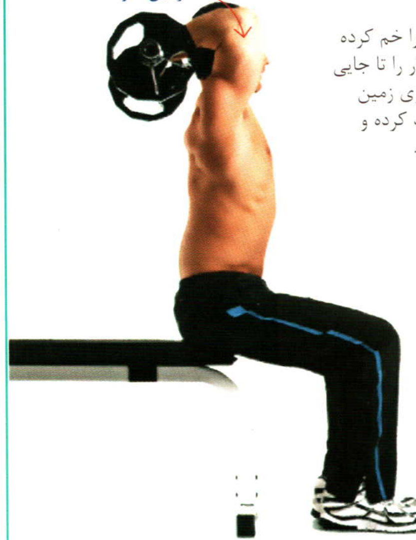
A

- به جای ایستادن، بر روی یک نیمکت صاف بنشینید.



B

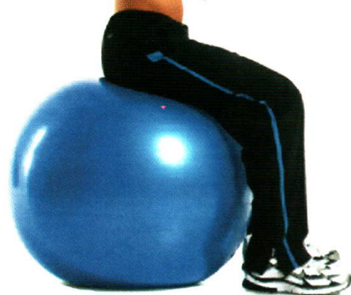
- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج را خم کرده و هالتر را پشت سر ببرید. این‌کار را تا جایی که ساعدها کمی از وضعیت موازی زمین پایین تر بروند، ادامه دهید. مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۲
پشت بازو با هالتر لاری بالای سر روی توپ سوئیسی

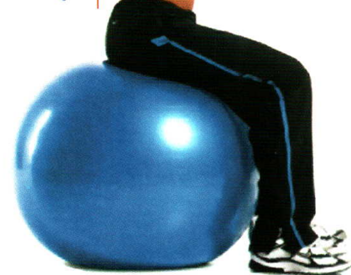
A

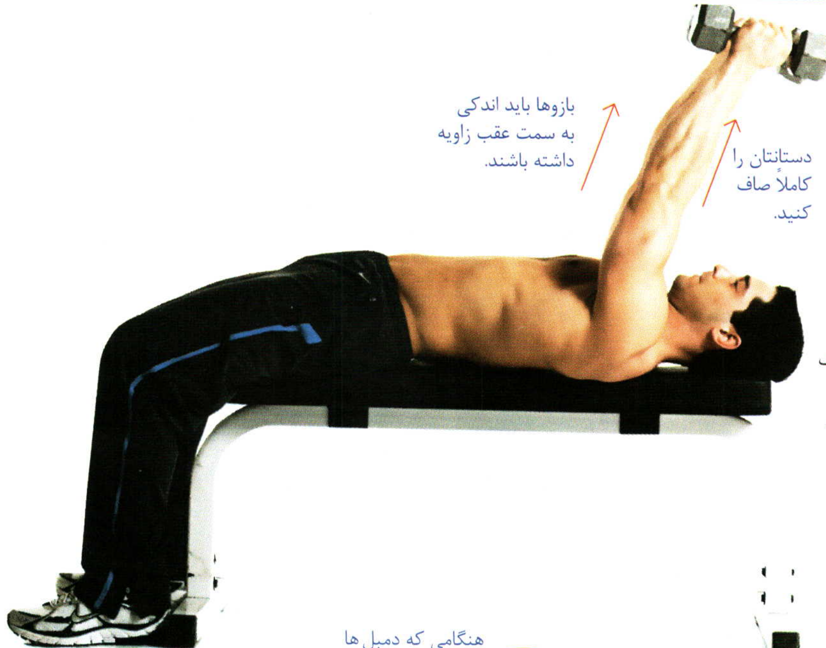
- این بار به جای نشستن روی میز، بر روی یک توپ سوئیسی بنشینید.



B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج ها را خم کرده و هالتر را به پشت سرتان ببرید. این‌کار را تا جایی که ساعدها کمی از وضعیت موازی شدن با زمین پایین تر روند، ادامه دهید. مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



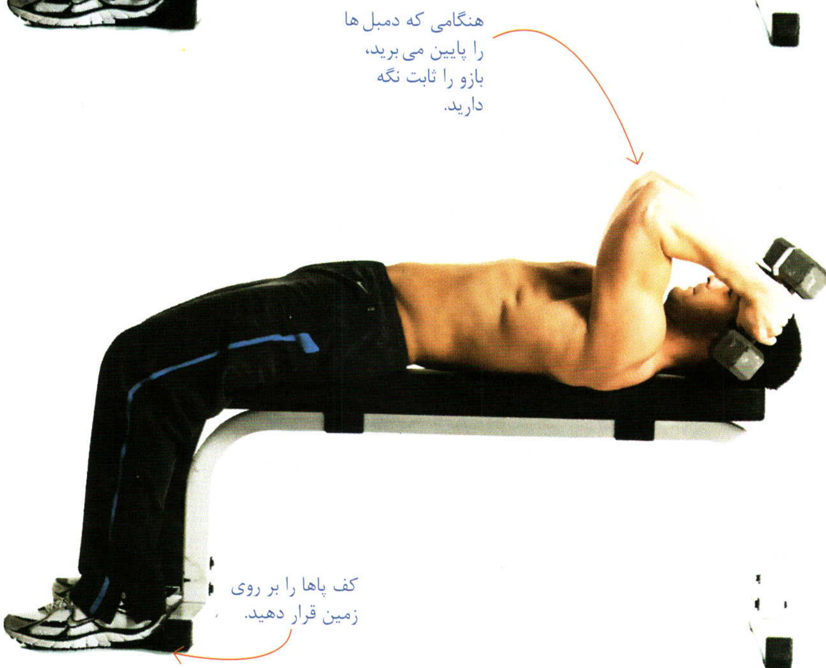


حرکت اصلی

پشت بازو با دمبل به‌صورت خوابیده به پشت

A

- یک جفت دمبل برداشته و به پشت روی یک میز صاف دراز بکشید.
- دمبل‌ها را در بالای سر و با دستان کشیده نگه داشته به‌طوریکه کف دستانتان روبه یکدیگر باشند.

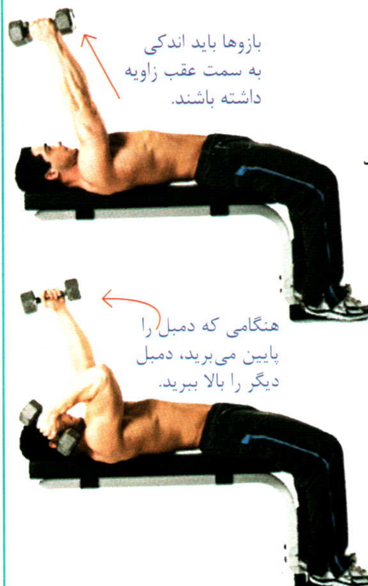


B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را خم کرده و دمبل‌ها را به سمت پایین ببرید .
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

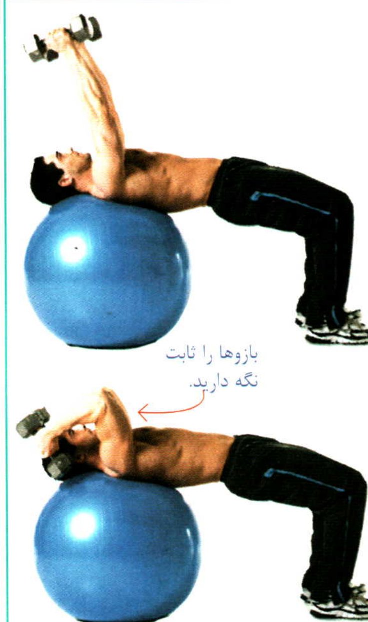
تمرین شماره ۱
پشت بازو تناوبی با دمبل به‌صورت خوابیده به پشت

- یک جفت دمبل برداشته و به پشت روی یک میز صاف بخوابید. دستان باید کاملاً کشیده و کف دستان نیز روبه یکدیگر باشند. به جای اینکه دو دست را پایین ببرید، این‌کار را با یک دست انجام دهید.



تمرین شماره ۲
پشت بازو با دمبل خوابیده به پشت روی توپ سوئیسی

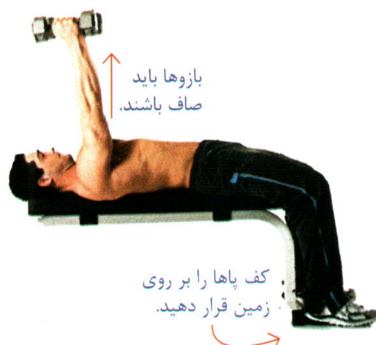
- به جای خوابیدن روی میز، حرکت را روی توپ سوئیسی انجام دهید. قسمت میانی و بالایی پشت خود را روی توپ سوئیسی محکم گذاشته و لگن خود را بالا کشیده به طوری که زانوها و شانه‌های شما در یک راستا قرار گیرند.
- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج ها را خم کرده و دمبل ها را به سمت پایین ببرید. مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۳
پشت بازوبه‌همراه پولاور با دمبل به‌صورت خوابیده

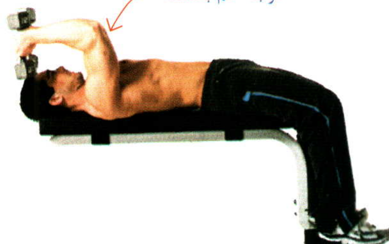
A

- یک جفت دمبل برداشته و با پشت روی نیمکت دراز بکشید.
- دمبل‌ها را با دستان کشیده مستقیما بالای شانه‌ها نگه دارید.



B

- کف دستانتان را روبه یکدیگر بگیرید.
- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را باز کرده و دمبل ها را تا جایی که ساعدتان موازی زمین شود، پایین بیاورید.

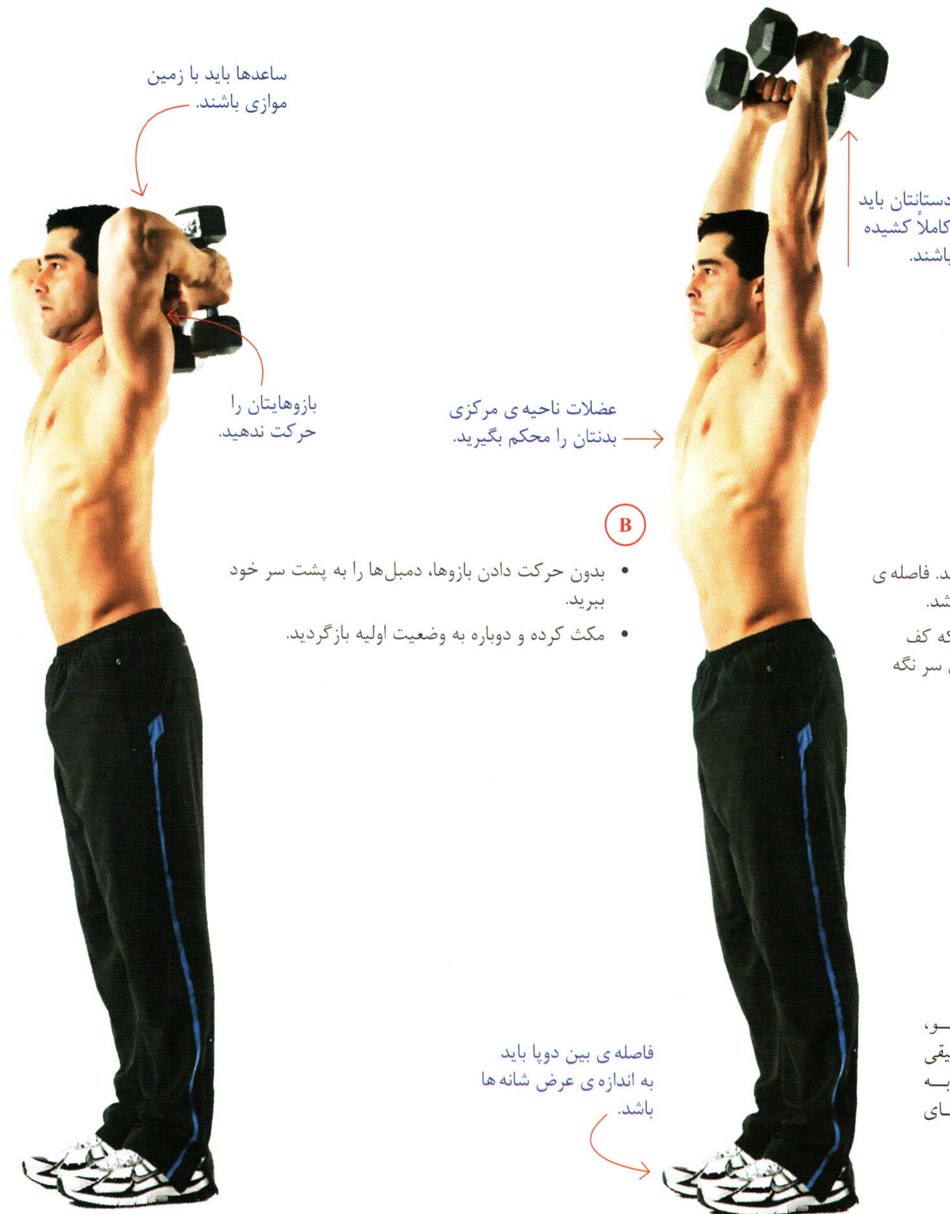


C

- بدون تغییر در زاویه‌ی آرنج ها، دمبل ها را تا جایی که می توانید از پشت سر پایین ببرید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



حرکت اصلی
پشت بازو با دمبل بالای سر



A

- دو دمبل برداشته و به صورت صاف بایستید. فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.
- دمبل‌ها را با دستان کشیده و به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، مستقیماً بالای سر نگه دارید.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، دمبل‌ها را به پشت سر خود ببرید.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.

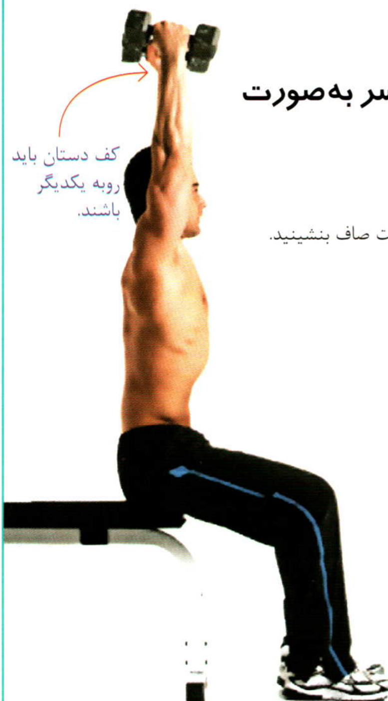
2 برابر

بر اساس تحقیقات دانشگاه ایالتی اوهایو، افرادی که در حین تمریناتشان به موسیقی گوش می‌دهند نسبت به کسانی که به موسیقی گوش نمی‌دهند، در آزمون‌های شناختی ۲ برابر بهتر عمل می‌کنند.

تمرین شماره ۱
پشت بازو با دمبل بالای سر به‌صورت نشسته

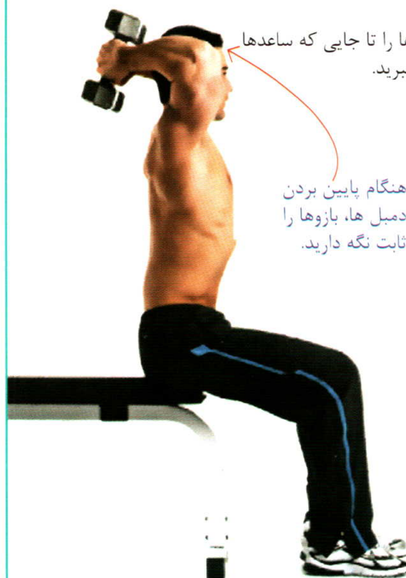
A

- به جای ایستادن، بر روی یک نیمکت صاف بنشینید.



B

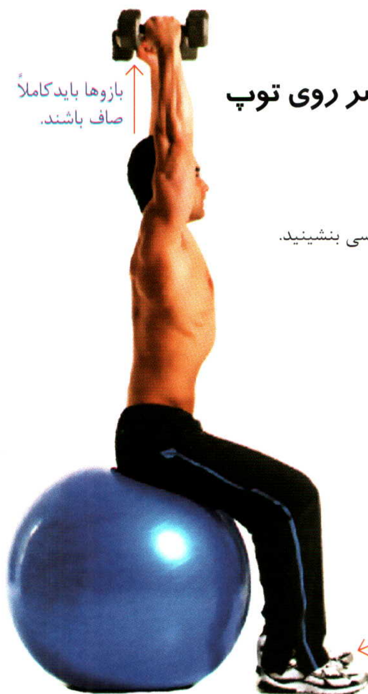
- بدون حرکت دادن بازوها، دمبل ها را تا جایی که ساعدها تقریباً موازی زمین شوند، پایین ببرید.



تمرین شماره ۲
پشت بازو با دمبل بالای سر روی توپ سوئیسی

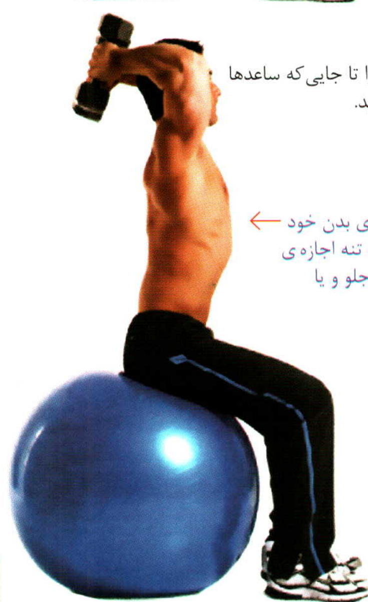
A

- به جای ایستادن، بر روی توپ سوئیسی بنشینید.



B

- بدون حرکت دادن بازوها، دمبل ها را تا جایی‌که ساعدها تقریباً موازی زمین شوند، پایین ببرید.



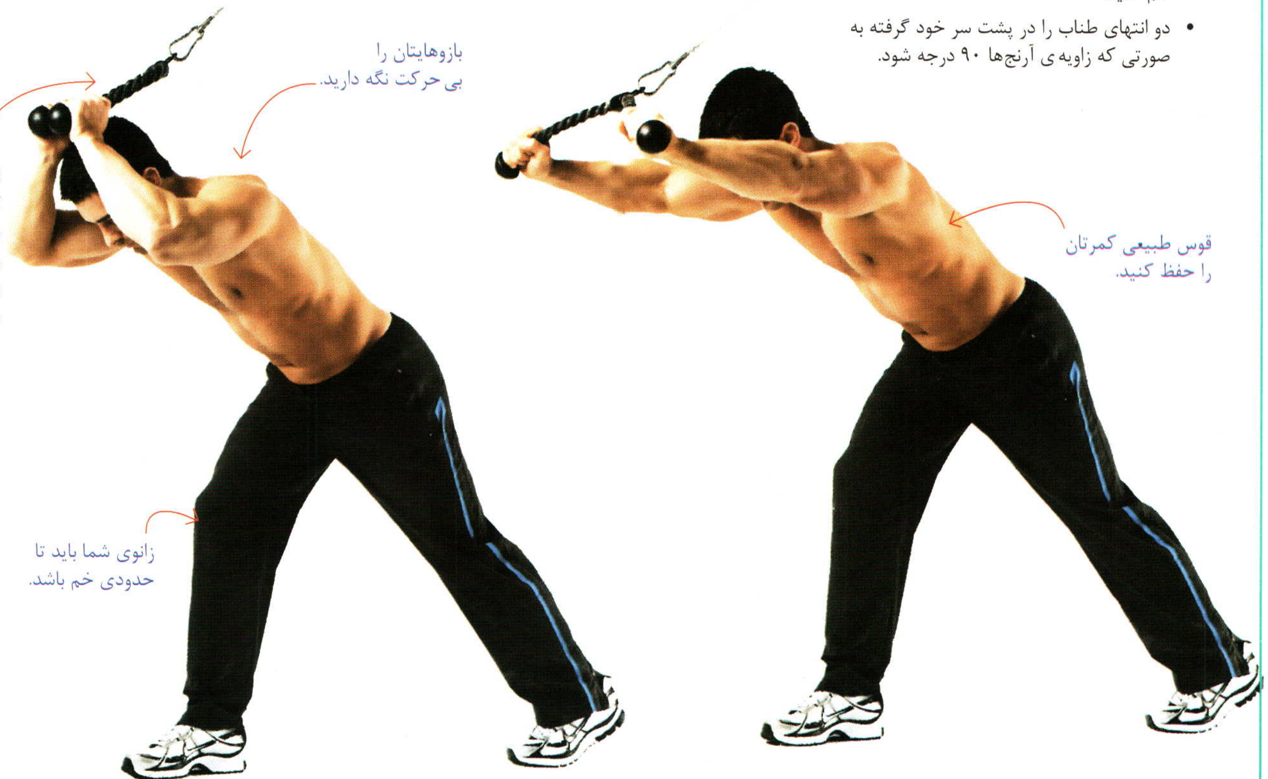
حرکت اصلی
پشت بازو با سیم‌کش بالای سر

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم‌کش متصل نموده و به‌صورتی که پشت شما روبه دستگاه باشد، بایستید.
- یکی از پاها را جلوتر از دیگری قرار داده و ران‌ها را تا جایی که تنه‌ی شما تقریبا موازی زمین شود، خم کنید.
- دو انتهای طناب را در پشت سر خود گرفته به صورتی که زاویه‌ی آرنج‌ها ۹۰ درجه شود.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، آرنج‌ها را باز کرده و کاملاً بکشید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.



حرکت اصلی

پشت بازو به‌همراه پایین کشیدن سیم‌کش
(پشت بازو با سیم‌کش)



A

- یک میله ی متصل به قسمت بالایی دستگاه سیم کش را بگیرید.
- کف دستان باید چرخش داخلی داشته و فاصله ی دستان از یکدیگر باید به اندازه ی عرض شانه‌ها باشد.
- بازوهایتان را در قسمت کناری بدنتان نگه داشته و بی حرکت کنید.

B

- بدون حرکت دادن بازوها، میله را تا جایی که آرنج‌ها قفل شوند (کاملاً باز شوند)، پایین بکشید.
- به آرامی به وضعیت اولیه باز گردید.

نکته تمرینی

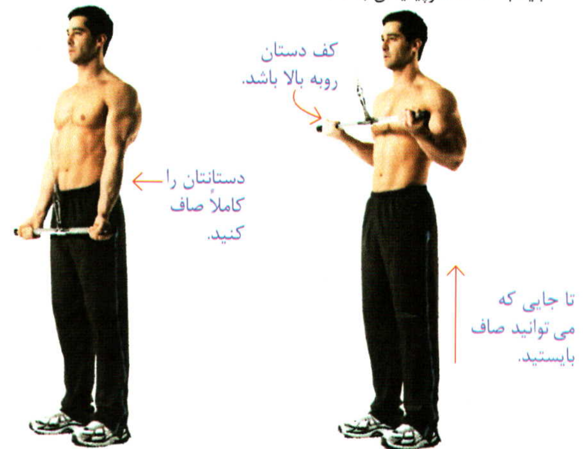
اگر شما این حرکت را با وزنه‌های سنگین انجام دهید، عضلات شانه و پشت شما نیز درگیر می‌شود و شما در رسیدن به اهداف تمرینتان شکست می‌خورید. یک راه برای پرهیز از این اشتباه: تصور کنید که یک ساسبند پوشیده‌اید که در حین تمرین شانه‌های شما را به سمت پایین نگه داشته است. آیا نمی‌توانید شانه‌هایتان را پایین نگه دارید؟ اگر نمی‌توانید باید از وزنه‌های سبک‌تری استفاده کنید.



تمرین شماره ۱

پشت بازو با سیم‌کش کف دست‌ها روبه جلو

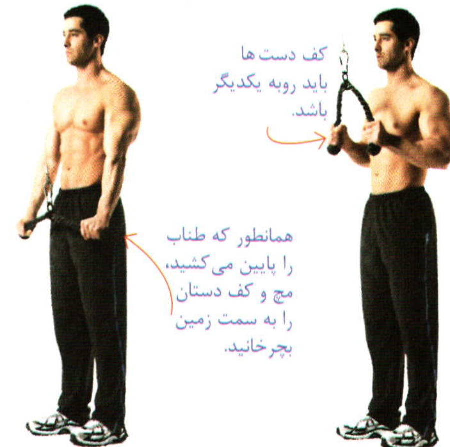
- تمرین قبلی را فقط با عوض کردن جای دستان انجام دهید. در این تمرین کف دست‌ها باید به حالت سوپینیشن باشد.



تمرین شماره ۲

پشت بازو با سیم‌کش به‌همراه طناب

- تمرین اصلی را با متصل کردن یک طناب به دستگیره‌ی سیم‌کش انجام دهید.



تمرین شماره ۳

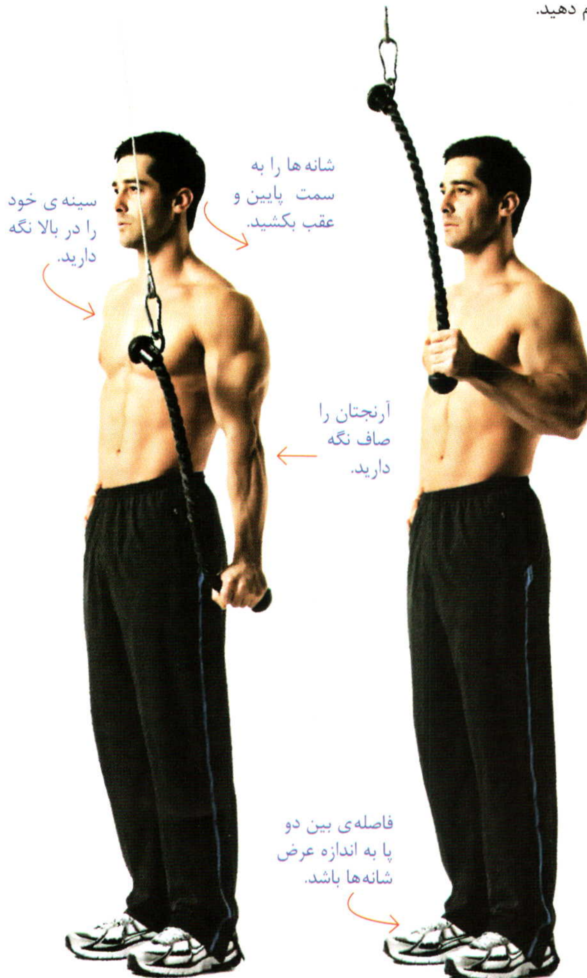
پشت بازو با سیم‌کش به‌همراه طناب تک دست

A

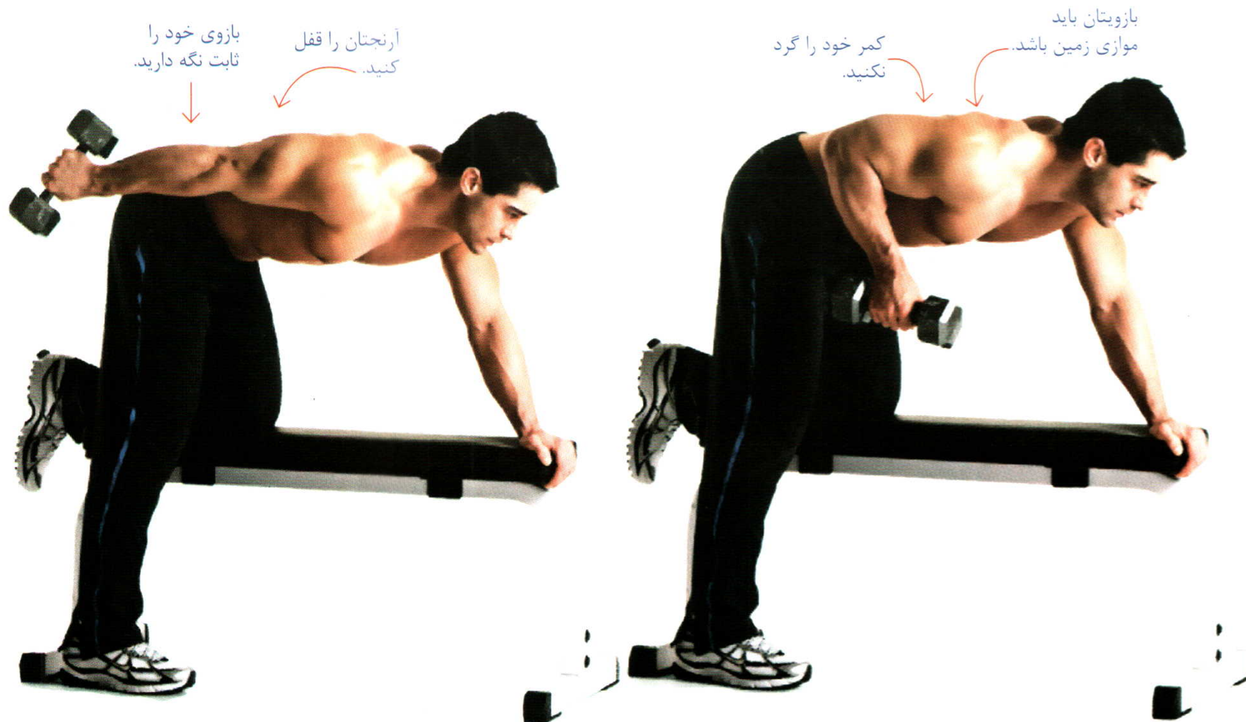
- انتهای یک طناب را با دست چپ به‌صورتی که کف دستتان روبه داخل باشد، بگیرید و تمرین قبلی را با یک دست انجام دهید.

B

- ابتدا تمام تکرارهای دست چپ را انجام داده و سپس تمرین را با دست دیگر انجام دهید.



پس زدن با دمبل (کیک بک)



A

- ابتدا زانو و دست چپ خود را روی میز قرار دهید.
- قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و بالاتنه باید موازی زمین باشد.
- بازوی دست راست خود را موازی سطح زمین نگه داشته و آرنج خود را خم کنید.

B

- بدون حرکت دادن بازویِ راست، ساعدتان را تا جایی که دستتان کاملاً صاف شود، بالا ببرید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.

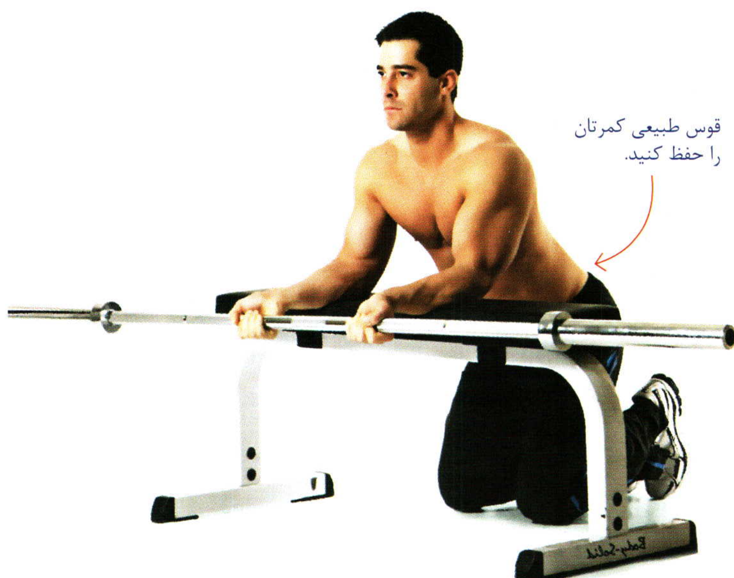
تمرینات ناحیه‌ی ساعد

این تمرینات برای فلکسورها و اکستنسورهای مچ دست و همچنین برای عضلات ساعد که در گرفتن قدرتمند اشیاء نقش دارند، طراحی شده‌اند. عضلات دست، انگشتان و شست نیز که برای یک عمل گرفتن قوی مهم می‌باشند، در این تمرینات بخوبی تقویت می‌شوند.

جلو ساعد با هالتر

A

- یک هالتر را به طوری که فاصله‌ی دو دست به اندازه عرض شانه‌ها و کف دستان روبه جلو باشد، بگیرید.
- در کنار یک میز زانو بزنید.
- ساعدهای خود را به‌صورتی که کف دستان روبه بالا باشند، روی میز تکیه دهید.
- مچ دستتان را به سمت پایین باز کنید.



B

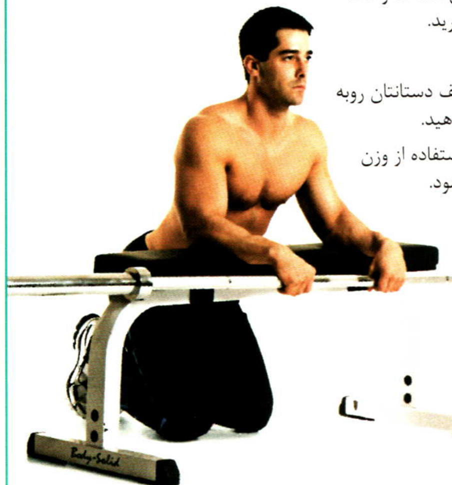
- هالتر را با خم کردن مچ به سمت بدن بالا بیاورید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را تکرار کنید.



پشت ساعد با هالتر (باز کردن مچ)

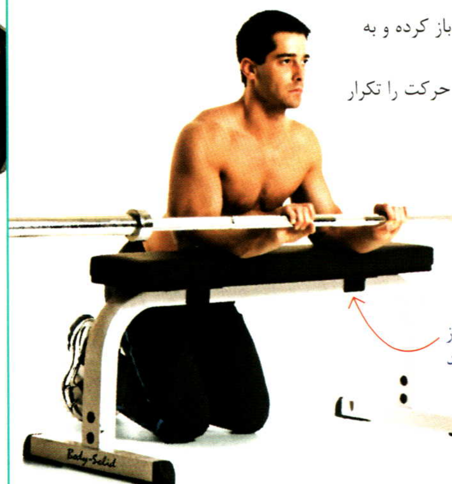
A

- یک هالتر را به صورتی که فاصله ی دستان از یکدیگر به اندازه ی عرض شانه ها و کف دستان روبه بدن باشد، بگیرید.
- در کنار یک میز زانو بزنید.
- ساعدتان را به‌صورتی که کف دستانتان روبه زمین باشند، به میز تکیه دهید.
- به دستتان اجازه دهید با استفاده از وزن هالتر به سمت پایین خم شود.



B

- مچ دستتان را به طرف بالا باز کرده و به سمت بدنتان بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.



نگه داشتن هالتر

- یک هالتر برداشته و آن را تا سطح ران ها بالا بیاورید. می توانید این حرکت را با وزنه های سنگین نیز انجام دهید.
- فاصله ی بین دو دست باید از عرض شانه ها بیشتر بوده و کف دستان روبه بدن باشند (گرفتن دست ها با فاصله از یکدیگر باعث سخت تر شدن حرکت برای نگه داری هالتر می‌شود).
- برای برداشتن هالتر زانوها را خم کرده و از خم کردن کمر پرهیز کنید. همچنین وزنه را نزدیک به بدن خود نگه دارید. برای افزایش قدرت، سنگین ترین وزنه را برای ۲۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. اگر هدف شما عضله سازی است، سنگین ترین وزنه‌ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را برای مدت ۶۰ ثانیه در این وضعیت نگه دارید.



هالتر قطور برای عضلات ساعد

برای افزایش فشار تمرین و قوی‌تر شدن عضلات ساعد و دست، یک حوله را به دور قسمتی که هالتر را می گیرید، ببندید. این کار باعث افزایش قطر هالتر شده و فشار تمرین را افزایش می دهد. شما می‌توانید از این روش برای انجام تمام تمرینات ساعد-پشت ساعد، نگه داشتن هالتر، گام زدن به سبک کشاورزان، و هر تمرین دیگری که شما فکر می کنید از پارویی با هالتر گرفته تا جلو بازو با دمبل استفاده کنید.

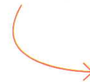
نگه داشتن دمبل های شش گوشه ای

A

- سر دو عدد دمبل شش گوشه را با هر دست بگیرید (شما همچنین می‌توانید هر دست را به طور مجزا تمرین دهید). هر دمبل را تا جایی که می‌توانید در این وضعیت نگه دارید.
- برای قدرت بیشتر، وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را بمدت ۲۰ ثانیه نگه دارید. برای عضله سازی بیشتر، وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را بمدت ۶۰ ثانیه نگه دارید.



شما می توانید این تمرین را بدین صورت سخت تر کنید: هنگامی که دمبل های شش ضلعی را گرفته اید همزمان حرکت جلو بازو را نیز انجام دهید.



عضلات سینه تان را منقبض کنید.





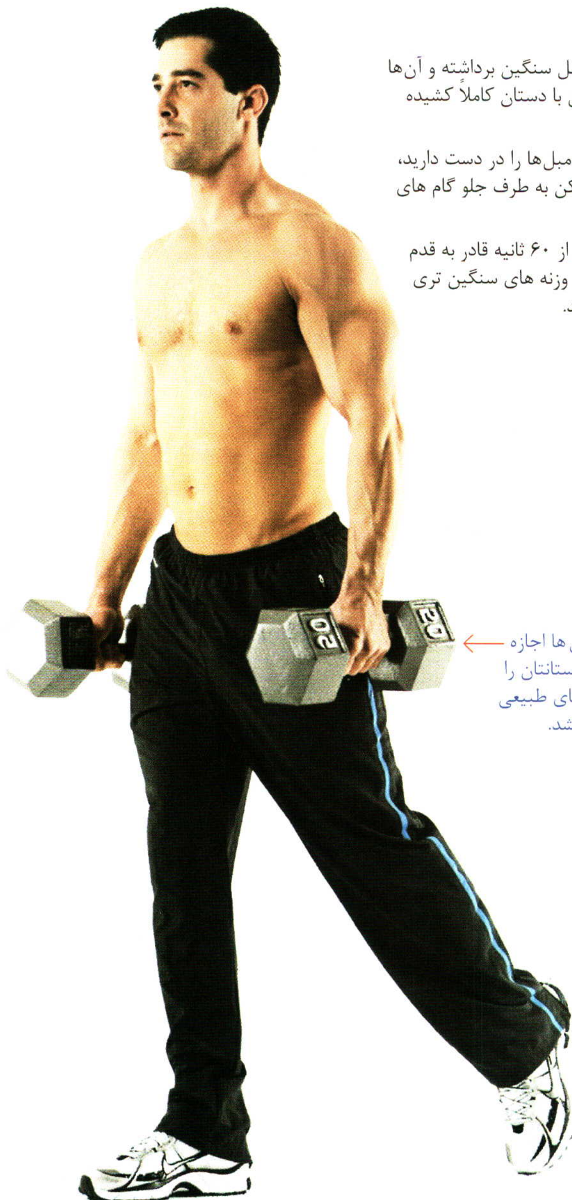
فاصله ی بین دوپا به اندازه ی عرض شانه ها باشد.

نگه داشتن هالتر و دمبل به‌صورت ساده در تمرینات ساعد باعث افزایش ۲۵ درصدی قدرت عضلات مچ و افزایش ۱۶ درصدی قدرت عضلات ساعد در طی ۱۲ هفته تمرین می‌شود. این نتیجه از تحقیقات دانشگاه آئوبورن بدست آمده است.

گام زدن به سبک کشاورزان

A

- یک جفت دمبل سنگین برداشته و آن‌ها را در کنار بدن با دستان کاملاً کشیده نگه دارید.
- در حالی که دمبل‌ها را در دست دارید، تا سر حد ممکن به طرف جلو گام های بلند بردارید.
- اگر شما بیش از ۶۰ ثانیه قادر به قدم زدن بودید، از وزنه های سنگین تری استفاده نمایید.



به دمبل ها اجازه دهید دستانتان را در راستای طبیعی خود بکشد.

جلو بازو به همراه فشردن صفحه با انگشتان

A

- یک جفت صفحه‌ی سبک را در دست راست بوسیله‌ی دو انگشت شست و اشاره به صورت نیشگون گرفتن بگیرید (اگر می‌توانید دو قسمت صاف در دو گوشه‌ی صفحه را بگیرید).
- دستتان را به‌صورت کشیده در کنار بدن قرار دهید.



دو صفحه را محکم به طرف یکدیگر فشار دهید.

B

- بدون حرکت دادن بازو، آرنج را خم کرده و صفحه را به سمت شانه تا جایی‌که می‌توانید نزدیک کنید.
- به آرامی وزنه را به حالت اولیه بازگردانید.

بازویتان را ثابت نگه دارید.

19 درصد

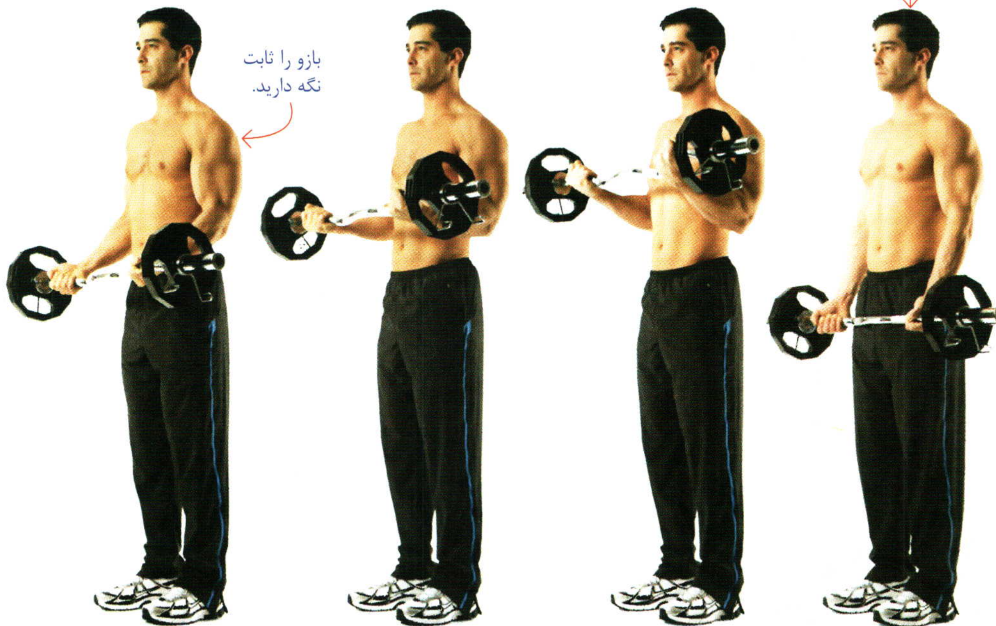
طبق تحقیقات مجله‌ی فیزیولوژی کاربردی افرادی که ۸ هفته تمرینات گرفتن را انجام دادند، ۱۹ درصد کاهش فشار سیستولیک را تجربه کردند. فشار دیاستولیک این افراد نیز تا ۵ درصد کاهش یافته بود.

بهترین تمرین برای عضلات دست که تا به حال انجام نداده اید

جلو بازو با هالتر لاری به‌همراه مکث های چندگانه

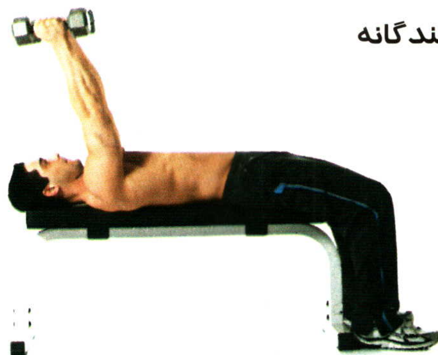
چه عاملی سبب خاص شدن این تمرین شده است؟

در هنگام اجرای این حرکت، شما باید در وضعیت های مختلف به مدت ۱۰ ثانیه توقف کنید. این توقف باعث افزایش فشار در آن زاویه‌ی مفصلی و ۱۰ درجه‌ی اطراف آن می‌شود و به شما کمک می کند که تا جای ممکن، نقاط ضعیف دستتان در این دامنه ها را قوی سازید. همچنین این تمرین عضلات شما را بیش از ۳۰ ثانیه در هر ست تحت فشار قرار می دهد که این خود یک کلید برای تقویت بیشتر عضلات شماست. شما همچنین این تکنیک را می توانید برای تمرینات متغیر جلو بازو و پشت بازو نیز انجام دهید.



- حرکت جلو بازو با هالتر لاری را انجام دهید ولی هنگام پایین آمدن در این سه نقطه به مدت ۱۰ ثانیه مکث کنید. در هر ست یک‌بار این حرکت را بطور کامل انجام دهید. نقاطی که شما باید در آن ها مکث کنید به قرار زیر است:
- مکث اول: هنگامی‌که شما میله را حدود پنج سانتی‌متر پایین می‌آورید.
- مکث دوم: هنگامی که زاویه‌ی آرنج شما ۹۰ درجه است.
- مکث سوم: پنج سانتی‌متر قبل از هنگامی‌که دستتان به حالت کشیده در آید.

پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت به همراه مکث های چندگانه



A

- حرکت پشت بازو با دمبل به‌صورت خوابیده به پشت را انجام داده اما در سه نقطه حرکت را به مدت ۱۰ ثانیه متوقف کنید. در هر ست یکبار به طور کامل این حرکت را انجام دهید. نقاط توقف به قرار زیر است:



B

- مکث اول: هنگامی که شما دمبل ها را حدود ۱۰ سانتی‌متر پایین می آورید.



C

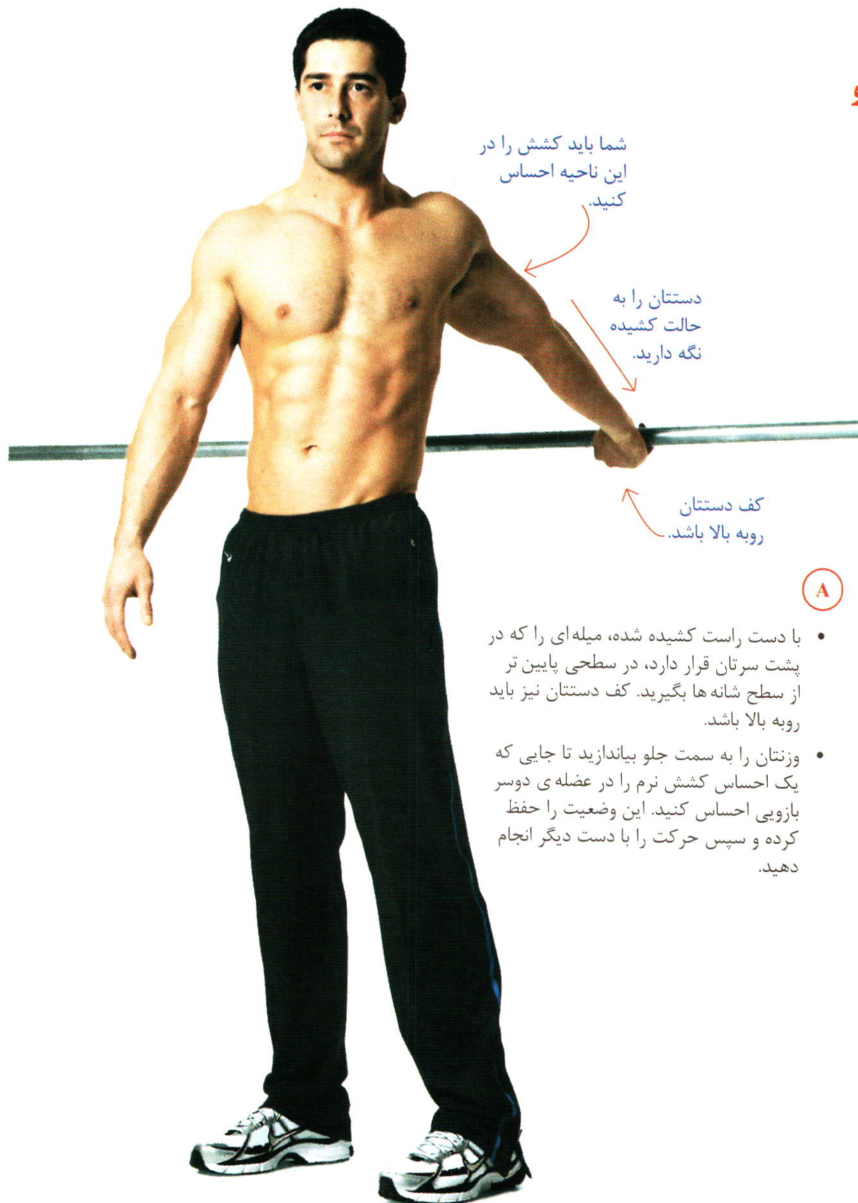
- مکث دوم: هنگامی که زاویه‌ی آرنج شما ۹۰ درجه است.



D

- مکث سوم: هنگامی که دمبل ها در وضعیت پایین حرکت قرار دارند.

بهترین تمرین کششی برای عضله‌ی دوسر بازو
کشش عضله‌ی دوسر بازویی



- با دست راست کشیده شده، میله‌ای را که در پشت سرتان قرار دارد، در سطحی پایین‌تر از سطح شانه‌ها بگیرید. کف دستتان نیز باید روبه بالا باشد.
- وزنتان را به سمت جلو بیاندازید تا جایی که یک احساس کشش نرم را در عضله‌ی دوسر بازویی احساس کنید. این وضعیت را حفظ کرده و سپس حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

چرا این تمرین مفید است؟

این کشش باعث شل شدن عضله‌ی دوسر بازویی می‌شود. هنگامی که این عضله سفت و کوتاه است، دست شما یک حالت خمیدگی ثابت پیدا می‌کند. همچنین عضله‌ی دوسر بازویی سفت و غیر قابل انعطاف باعث کاهش دامنه‌ی حرکتی در شانه نیز می‌شود.

تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر دست نگه دارید. سپس در هر ست دو بار این حرکت را تکرار کرده و در مجموع سه ست از آن را انجام دهید. همچنین این تمرین را به‌صورت روزانه نیز انجام دهید.

بهترین تمرین کششی برای عضله‌ی سه سر بازویی
کشش عضله‌ی سه سر بازویی پشت سر



چرا این تمرین مفید است؟

این تمرین باعث شل شدن عضله‌ی سه سربازویی می شود. هنگامی که این عضله سفت است اگر بخواهید چیزی را که در بالای سرتان قرار گرفته را به سمت پایین بکشید، مشکل خواهید داشت.

این تمرین را کار آمدتر کنید:

این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر دست نگه دارید. سپس در هر ست دو بار این حرکت را تکرار کرده و در مجموع سه ست آن را انجام دهید. همچنین این تمرین را به‌صورت روزانه نیز انجام دهید.

A

- دست راستتان را به پشت سرتان ببرید، سپس آرنجتان را خم کرده به طوری که ساعدتان در پشت سرتان به حالت آویزان در آید.
- سپس با دست چپ، آرنج دست راست را گرفته و آن را به آرامی به طرف پشت سرتان بکشید. هنگامی که شما کششی را در ناحیه ی پشتی بازوی خود احساس کردید، این حالت را برای مدتی حفظ کرده و سپس حرکت را روی دست دیگر انجام دهید.

دستانی عالی بسازید

کلید یک برنامه‌ی تمرینی عالی برای دست‌ها: این‌کار ساده است و در حقیقت، بهترین روش برای ذخیره‌ی زمان تمرینات این است که تمرینات دست را در انتهای هر برنامه انجام دهید. از این گذشته، دست‌های شما در بیشتر تمرینات بالاتنه نیز درگیر می‌شوند. بنابراین اگر این عضلات خیلی زود خسته شوند، شما توانایی انجام تمرینات عضلات سینه، پشت و شانه‌ها را به صورت سخت و شدید نخواهید داشت. سعی کنید که این برنامه‌ی جامع دست‌ها را از "چارلز استالی"، نویسنده‌ی "افزایش روز افزون چگالی با تمرین" انجام دهید. این برنامه برای فعالیت هایی که دست‌ها برای رشد بدان نیاز دارند، طراحی شده است بدون افزایش در مدت زمان تمرین شما . در عوض شما به سادگی در زمان کمتری به صورت بیشتری فعالیت خواهید کرد که این یک راز کوچک برای عضله سازی هرچه سریع‌تر می باشد.

برای انجام این برنامه باید چه کار کنم ؟ یک تمرین از قسمت جلو بازو و یک تمرین از قسمت پشت بازو در این بخش انتخاب کنید. برای هر کدام، سنگین‌ترین وزنه‌ای را که به شما اجازه‌ی انجام ۱۰ تکرار را بدهد، انتخاب کنید. سپس پنج حرکت جلو بازو در پی آن را انجام داده و زمان سپری شده در این پنج حرکت را با کرنومتر اندازه‌گیری کنید. در کمترین و یا بیشترین زمانی که می‌خواهید استراحت کرده و دوباره این عمل را تکرار کنید. این برنامه را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید. در هر زمان که خواستید می‌توانید تکرارهای خود را متوقف کنید. بنابراین هنگام خستگی ممکن است که شما تنها یک ست سه یا دو تکرار را انجام داده باشید. اگرچه باید تکرارهای خود را در ۱۰ دقیقه پیگیری کنید. سپس در برنامه‌ی تمرینی بعدی خود، سعی در افزایش تعداد تکرارها کنید. این برنامه را هر ۴ روز یکبار انجام دهید.

برنامه ی تمرینی اضافه : جلو بازوی بلاستر

عضلات جلوی بازوی شما از هر دو تارهای تند و کند تنش تشکیل شده اند. بنابراین کلید رسیدن به حداکثر حجم دست‌ها در این است که مطمئن شوید که هر دو دسته تارها به اندازه‌ی کافی تقویت می‌شوند. سعی کنید این سه برنامه‌ی حرکتی را دوبار در هفته و به مدت ۴ هفته انجام دهید. این برنامه باعث تقویت تارهای تند تنش با وزنه‌های سنگین و تکرارهای کم در ترکیب با تارهای نوع تند تنش و کند تنش (A۲) با تکرارها و وزنه‌های متوسط و تارهای کند تنش با تکرارهای زیاد و وزنه‌های سبک می‌شود. در اولین تمرین بازوی شما باید در جلوی بدن، دومین تمرین در یک راستا قرار داشتن با بدن و در سومین تمرین بازوی شما پشت بدن باشد که این‌کار به شما کمک می‌کند تا تمامی مجموع تارهای عضلات جلو بازوی خود را تقویت کنید.

برای انجام این برنامه باید چه کار کنم؟ این برنامه را به عنوان یک چرخه انجام دهید، یک ست از هر تمرین را پس از دیگری بدون استراحت بین آن‌ها انجام دهید. هنگامی که یک ست از هر تمرین را انجام دادید، ۲ دقیقه استراحت کرده و سپس این چرخه را ۲ الی ۳ بار دیگر تکرار کنید. هر تمرینی که در قسمت زیر است را انتخاب کنید ، اما نباید در تمام تمرینات هالتر و یا دمبل را با وضعیت یکسان دست‌ها (استاندارد، چکشی، تماس دمبل با انگشت کوچک و ....) بگیرید. همچنین برای حفظ رشد عضلات، هر ۴ هفته یکبار تمرینات جدیدی را انتخاب کنید. حتی برای تنوع بیشتر، شما می‌توانید از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید. بنابراین ممکن است که شما ابتدا تمرین شماره ۳ را در برنامه‌ی تمرینی خود انجام داده و سپس تمرین شماره ۱ را انجام داده و در انتها تمرین شماره ۲ را انجام دهید.

تمرین شماره ۱	تمرین شماره ۲	تمرین شماره ۳
هر یک از این تمرینات را انتخاب و با ۶ تکرار انجام دهید.	هر یک از این تمرینات را انتخاب و با ۱۲ تکرار انجام دهید.	هر یک از این تمرینات را انتخاب و با ۲۵ تکرار انجام دهید.
جلو بازو چکشی روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده با دمبل (صفحه ۱۶۲)	جلو بازو با دمبل خوابیده به شکم روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)
جلو بازو روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده چکشی (صفحه ۱۶۵)	جلو بازو چکشی خوابیده به شکم بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)
جلو بازو با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل (صفحه ۱۶۵)	جلو بازو با دمبل انگشت کوچک در تماس با دمبل خوابیده به شکم روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)
جلو بازو با دمبل انگشت کوچک در تماس با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)	جلو بازو ایستاده با دمبل انگشت کوچک در تماس با دمبل (صفحه ۱۶۵)	جلو بازو با دمبل انگشت شست در تماس با دمبل خوابیده به شکم روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۱۶۴)



فصل هشتم : چهارسرران و پشت ساق پا

پاهای قوی تر، بدن قوی تر



شاید رها کردن تمرینات عضلات چهار سرران می‌تواند وسوسه انگیز باشد. بدون شک دلیل این امر تمرینات این عضله است که به تلاش زیادی نیاز دارد. اما دقیقاً این همان موردی است که باعث ارزشمندتر شدن این تمرینات می‌شود. برای مثال اجازه دهید نگاهی به تمرین اسکات بیاندازیم: این تمرین برای هر تکرار کالری بیشتری در مقابل هر تمرینی می‌سوزاند و به‌علاوه همراه با هدف قرار دادن عضلات چهارسرران، موجب تقویت دیگر عضلات اندام تحتانی مانند عضلات سرینی، همسترینگ و پشت ساق پا نیز می‌شود.

بنابراین مطمئن باشید که انجام تمرینات اسکات و لانچ باعث تقویت قدرت عضلات پا می‌شود. برای کسانی که قصد انجام تمرینات اضافی را دارند، این بخش همچنین شامل تمریناتی که بر روی عضلات پشت ساق پا تمرکز دارند نیز می‌شود.

فوائد

عضلات شکمی بزرگ! تمرینات اسکات علاوه بر کمک به سوزاندن چربی‌های شکمی، باعث فعالیت عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن سخت‌تر از برخی از تمرینات شکمی نیز می‌شود.

پشت قوی‌تر! در مطالعه‌ای که بر روی وزنه‌بردارانی که هر دو تمرینات بالا و پایین تنه را انجام می‌دادند، پژوهشگران نروژی دریافتند کسانی که تمرینات پایین تنه مانند اسکات و لانچ را انجام می‌دادند، قدرت بیشتری در بالاتنه کسب کردند.

تعادل بهتر! عضلات چهارسرران خوب همچنین باعث تقویت لیگامنت‌ها و تاندون‌های پا شده و به پایداری زانو کمک کرده و احتمال آسیب را کم می‌کند.

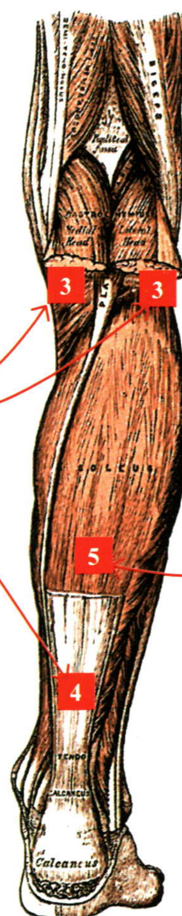
با عضلات چهارسر و پشت ساق پای خود آشنا شوید

عضله‌ی نعلی

دیگر عضله‌ی پشت ساق پای عضله‌ی نعلی [5] می‌باشد که در زیر عضله‌ی دوقلو قرار دارد. این عضله از زیر مفصل زانو شروع شده و به تاندون آشیل اتصال می‌یابد. عمل اصلی هر دو عضله‌ی پشت ساق پا باز کردن مچ پا (پلانتار فلکشن) می‌باشد. این عمل هنگامی روی می‌دهد که شما پاشنه‌ی خود را در حالی که پنجه‌ی پای شما بر روی زمین قرار دارد، بلند می‌کنید. بنابراین در کنار تمرینات پشت ساق پا، هر حرکت دیگری که باعث بازکردن مچ پا مانند تمرینات اسکات و یا حرکات پرشی می‌شود نیز باعث درگیر شدن این عضلات می‌شود.

عضله‌ی دوقلو

پشت ساق پا متشکل از دو عضله جدا از یکدیگر می‌باشد. عضله‌ای که در زیر پوست و نزدیک به آن قرار داشته و سطحی‌تر می‌باشد، عضله‌ی دوقلو [3] نامیده می‌شود. این عضله از دو بخش که یکی در سمت داخلی و دیگر در سمت خارجی ساق پا می‌باشد، تشکیل شده است. این قسمت‌ها از بالای زانو شروع شده و با یکدیگر به تاندون آشیل [4] که به پاشنه می‌چسبد، اتصال می‌یابند.

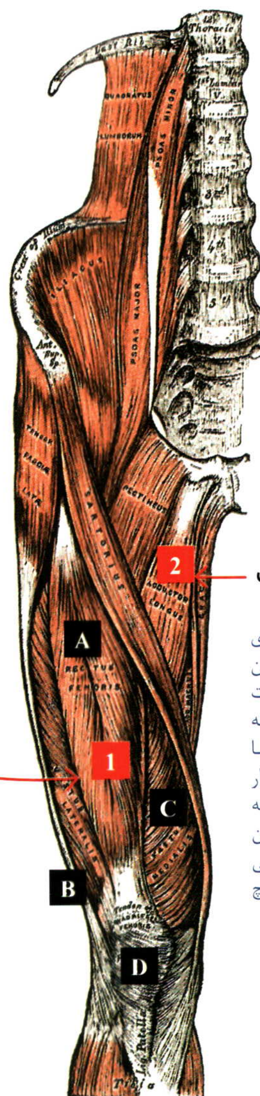


عضلات نزدیک کننده‌ی ران

عضلات نزدیک کننده‌ی ران [2]، عضلات داخلی ران بوده که به نام عضلات کشاله ران نیز شناخته می‌شوند. هنگامی که پا در وضعیت دور شده قرار دارد، این عضلات پا را به بدن نزدیک می‌کنند. این عضلات به‌صورت سنگینی در تمرینات اسکات و لانچ درگیر می‌شوند.

عضله‌ی چهارسر ران

عضله‌ی اصلی ناحیه‌ی قدامی ران، عضله‌ی چهارسرران [1] می‌باشد. این گروه عضلانی از چهار قسمت مجزا تشکیل شده است: عضله‌ی راست رانی [A]، عضله پهن خارجی [B]، عضله‌ی پهن میانی [C] و عضله‌ی پهن داخلی (در شکل به وسیله‌ی عضله‌ی راست رانی پوشیده شده و نشان داده نشده است). تمامی این بخش‌ها با یکدیگر به تاندون چهارسرران می پیوندند [D] و درست به زیر مفصل زانو متصل می‌شوند. عملکرد اصلی تمامی این عضلات بازکردن زانو می‌باشد. شاید این عمل دلیل بر این باشد که چرا تمرینات اسکات و لانچ بهترین تمرینات برای فعالیت این عضله می‌باشند. زیرا در این تمرینات شما باید زانو را در مقابل مقاومت صاف کنید حتی اگر این عمل را بدون وزنه انجام دهید، وزن بدن به عنوان مقاومت عمل خواهد کرد.



در این فصل ۹۹ تمرین که عضلات قسمت قدامی ران و ساق پا را درگیر می‌سازد، ارائه شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده اند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که شما بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

اسکات

این تمرینات، ویژه عضلات چهارسر ران می باشند. دراین تمرینات همچنین عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن و عضلات دیگر اندام تحتانی نیز شامل عضلات سرینی، همسترینگ و عضلات پشت ساق پا نیز درگیر می شوند. این عامل باعث شده است که اسکات یکی از بهترین تمریناتی باشد که شما می توانید انجام دهید.

حرکت اصلی
اسکات با وزن بدن

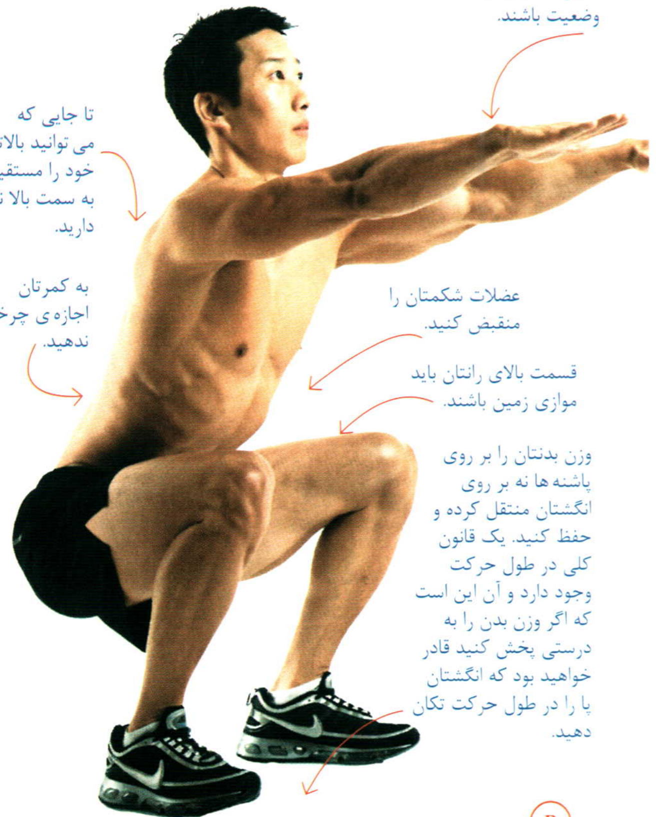


A

- به صورتی که فاصله‌ی بین دوپای شما به اندازه‌ی عرض شانه‌هاست ایستاده و فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.

کیلوگرم 567

بیشترین وزنه ای که تا به حال در رقابت های اسکات زده اند، ۱۲۵۰ پوند (۵۶۷ کیلوگرم) می باشد.



- با به عقب کشیدن شانه‌ها و خم کردن زانوها بدنتان را تا سرحد ممکن به طرف پایین بیاورید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت شروع بازگردید.

ایستادن خود را تنظیم کنید

تا بیشترین ارتفاعی که می توانید ۳ مرتبه پرش کنید. سپس به وضعیت پاهای خود نگاه کنید. محل پاهای شما باید به‌صورت تقریباً مساوی هنگام اجرای حرکت اسکات باشد.



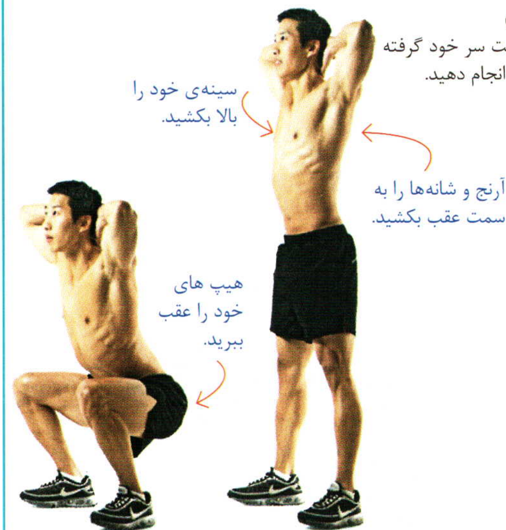
راز انجام یک اسکات بدون نقص

تکنیک اسکات را به‌صورت صحیح انجام دهید. این‌کار که به حقه ی حافظه ای میل استیف معروف است را میل استیف ابداع کرد. میل استیف یکی از مغز های متفکر در زمینه ی علم تمرین است. این یک راهی است که به مغز و بدن شما اجازه ی انجام بهترین روش تمرین را می‌آموزد.

این روش چگونه انجام می‌شود: در ابتدای مرحله‌ی اسکات، به طوری که بالا تنه صاف است مانند هنگامی که می‌خواهید روی یک میز بنشینید، قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و شانه ها را به سمت پشت کشیده و پاها را عمود بر روی زمین قرار دهید. فاصله‌ی بین دوپا به اندازه ی عرض شانه ها باشند. از ناحیه‌ی هیپ به جلو خم شوید و این‌کار را بدون حرکت کمر انجام دهید. دستانتان را کشیده و در سطح شانه‌ها، در جلوی بدن و موازی زمین نگه دارید. سپس با به عقب بردن پاها به آرامی بلند شده و به بدن خود اجازه ی خم شدن به سمت جلو یا عقب را ندهید. توجه کنید که در ابتدای اسکات شما باید بایستید و بعد از آن به آرامی به وضعیت نشسته رفته و این وضعیت را حفظ کنید. این حرکت را تکرار کنید.

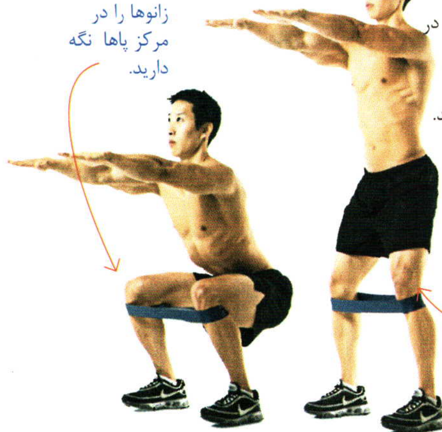
تمرین شماره ۱
اسکات زندانیان

- انگشتان خود را پشت سر خود گرفته و حرکت اسکات را انجام دهید.

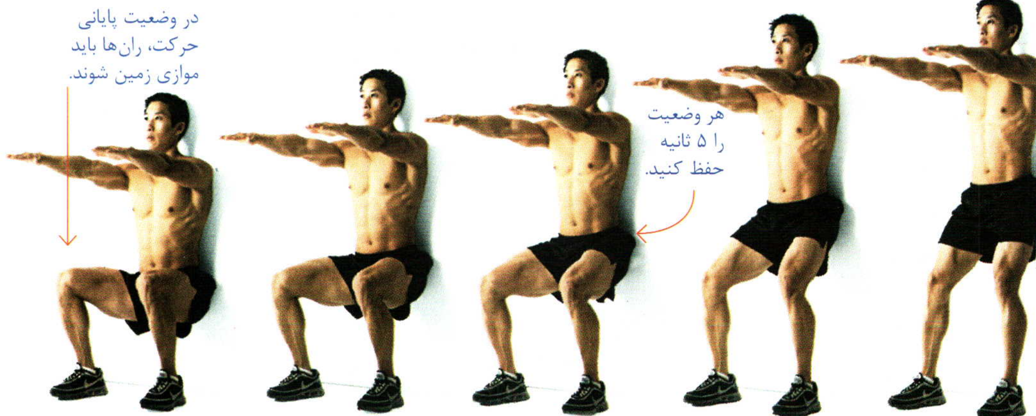


تمرین شماره ۲
اسکات با وزن بدن به‌همراه فشار خارجی زانوها

- یک کش به قطر ۲۰ سانتی متر در زیر زانوها و دور دوپا ببندید.
- حرکت اسکات را با فشار دادن زانوها به سمت خارج انجام دهید.



تمرین شماره ۳
اسکات با وزن بدن با تکیه بر دیوار



برای کسب قدرت مکث کنید

این تکنیک مکث در هر نقطه باعث افزایش دامنه‌ی حرکتی و از بین بردن نقاط ضعیف در طول حرکت می‌شود.



A
- به دیوار تکیه داده و پاها را پنج سانتی مترجلوتر از آن قرار دهید.

B
- فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.پشتتان را به دیوار تکیه داده، زانوها را مقداری خم کرده و بدنتان را حدود ۵ سانتی متر پایین بیاورید. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

C
- بدنتان را چند سانتی متر دیگر پایین آورده و این وضعیت را نیز ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

D
- هنگامی که در هر پنج وضعیت مکث کردید، بایستید و استراحت کنید. این یک ست محسوب می‌شود.

تمرین شماره ۴
اسکات با استفاده از وزن بدن به‌همراه تکیه کرن بر توپ سوئیسی

اسکات مبتدیان

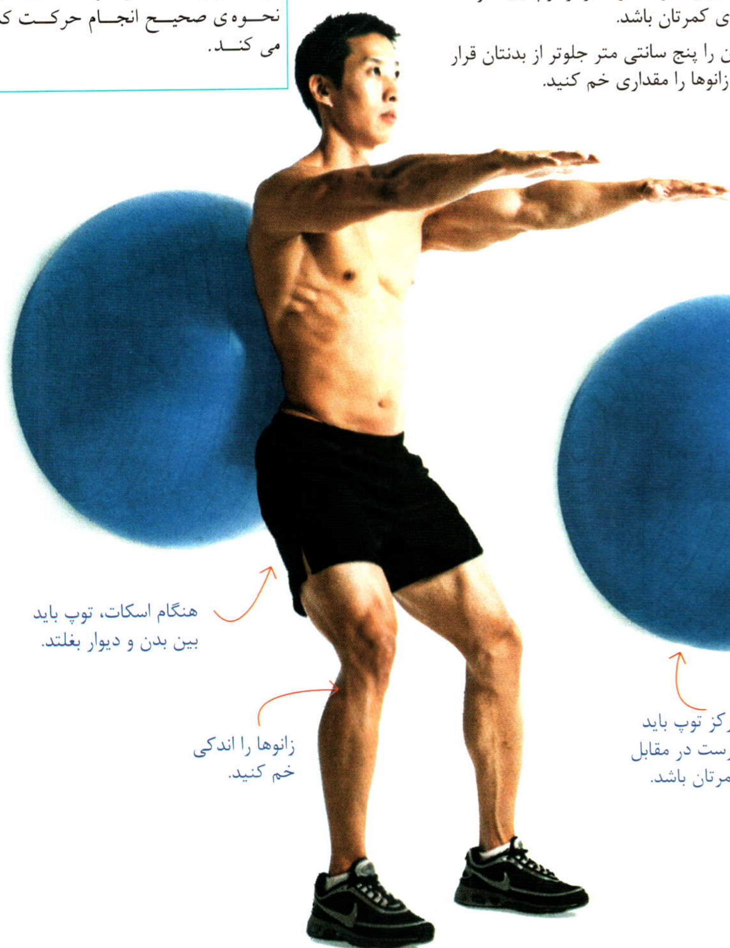
اگر شما در اجرای حرکت اسکات استاندارد با وزن بدن مشکل دارید، این تمرین را با توپ سوئیسی انجام دهید. این تمرین نیاز کمتری به عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن داشته که به شما در اجرای آسان‌تر حرکت و یادگیری نحوه‌ی صحیح انجام حرکت کمک می‌کند.

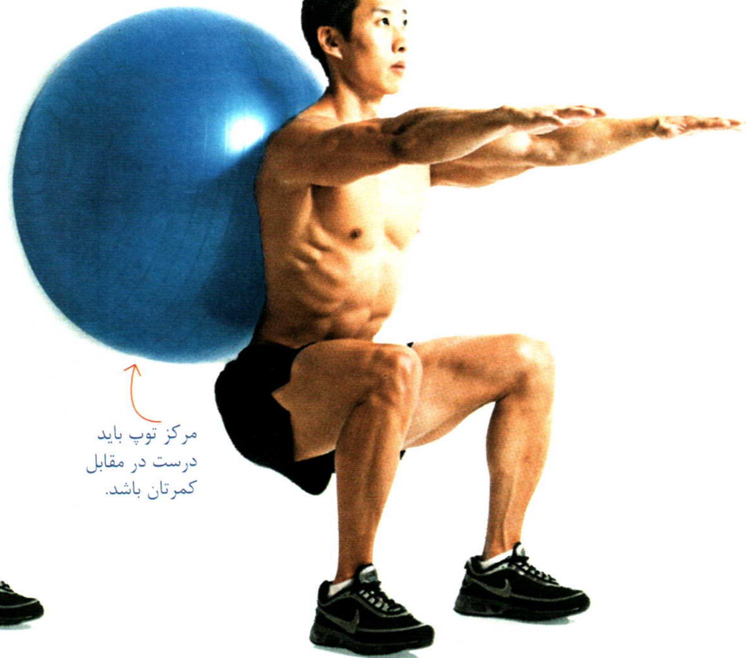
A

- یک توپ سوئیسی را پشت خود گذاشته و بایستید به طوری که توپ سوئیسی بین پشت شما و دیوار فشرده شود. مرکز توپ باید در منطقه‌ی کمرتان باشد.
- پاهایتان را پنج سانتی متر جلوتر از بدنتان قرار داده و زانوها را مقداری خم کنید.

B

- پشتتان را در تماس با توپ نگه داشه و تاجایی که عضلات بالای ران (عضلات چهارسر) موازی زمین شوند، بدنتان را پایین بیاورید. پشتتان را در تماس با توپ نگه داشه و تا جایی که عضلات بالای ران (عضلات چهارسر) موازی زمین شوند، بدنتان را پایین بیاورید.





تمرین شماره ۵
اسکات-پرش با وزن بدن




A

- با یک حرکت انفجاری تا سرحد ممکن پرش کنید. هنگامی که فرود می‌آیید، به حالت اسکات پایین آمده و آماده‌ی پرش دیگر شوید.

اسکات برای چربی سوزی

انواع تمرینات اسکات که تا به حال نشان داده شده است، برای عملکرد ورزشکاران مهم است. هنگامی که هدف شما از اسکات چربی سوزی است، باید تمرینات آن را به شکل عمقی تر انجام دهید. در واقع بدنتان را پایین تر برده تا جایی که عضلات قسمت بالای ران موازی زمین شوند.

B

- زانوها را خم کنید و آماده ی پریدن شوید.



C

- دستانتان را پشت سر قرار داده و آرنج هایتان را به سمت عقب بکشید، به طوری که با بدن در یک راستا قرار گیرند.




پرش بلندتر

تصور کنید که شما زمین را به طرف پایین هل می‌دهید به جای اینکه خودتان را به طرف بالا پرتاب می‌کنید.

تمرین شماره ۶
اسکات پرش انفجاری با وزن بدن

- دستانتان را پشت سر قرار داده و آرنج هایتان را به سمت عقب بکشید، به طوری که با بدن در یک راستا قرار گیرند.
- ران‌ها را عقب کشیده، زانوها را خم کرده و بدنتان را تاجایی که عضلات قسمت بالای ران با زمین موازی شوند، پایین بیاورید.
- .این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید.
- بعد از مکث تا جایی که می‌توانید به طرف بالا پرش کنید.
- فرود آمده و استراحت کنید.





در همه جا بر روی پاها کار کنید

توقف ۵ ثانیه ای در این تمرین باعث از بین بردن الاستیه‌ی عضلانی شده و فیبرهای عضلانی بیشتری را برای بالا کشیدن بدن شما فعال می‌کند. اگر توانایی انجام حرکات اسکات با وزنه را ندارید، این تمرین برای شما بسیار مفید است.

تمرین شماره ۷
اسکات با گرفتن وزنه جلوی بدن

- با دستان کشیده یک وزنه را در جلوی سینه ی خود گرفته و حرکت اسکات را انجام دهید.

عضله ی دوسر بازویتان را نیز تقویت کنید

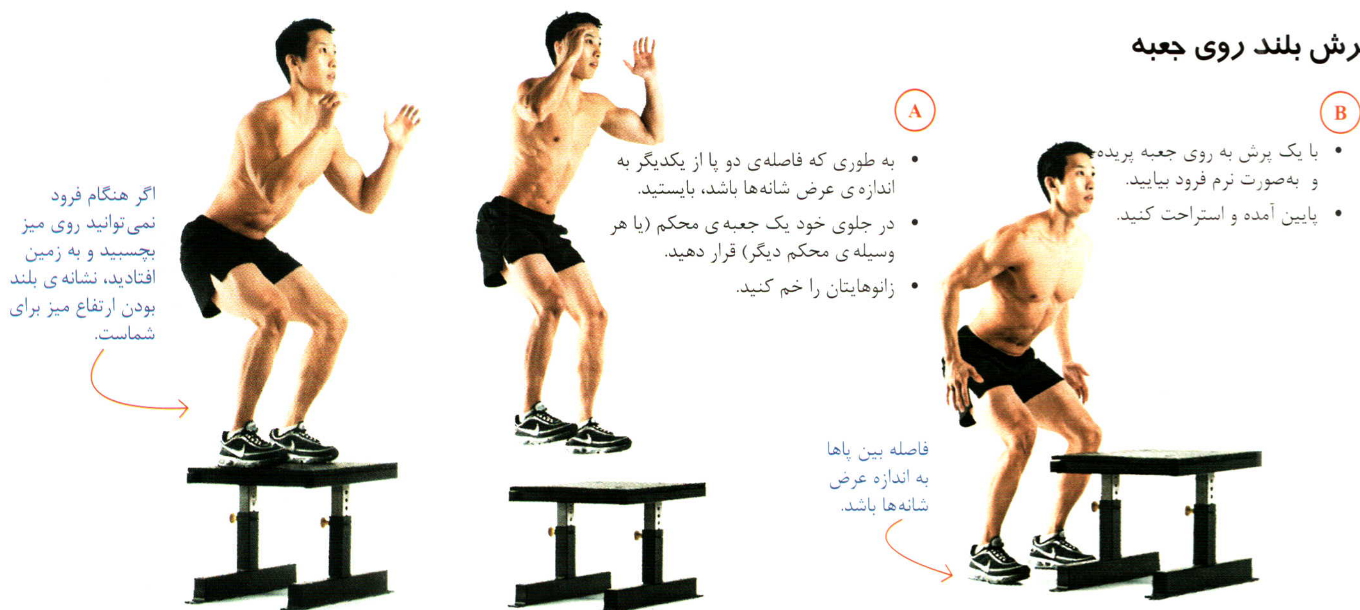
هنگامی که شما این تمرین را انجام می‌دهید، دستان شما نیز در طول تمرین به دلیل نگه داشتن وزنه در جلوی بدن به فعالیت می‌افتند. همچنین شما می‌توانید هنگامی که به حالت ایستاده در می‌آیید حرکت جلو بازو را انجام داده و هنگامی که قصد نشستن دارید دوباره دستانتان را در جلوی بدنتان بکشید.



این تمرین باعث افزایش فشار روی عضلات ناحیه مرکزی بدن شده و به بهبود پایداری، قدرت و عملکرد بدن کمک می‌کند. این تمرین به دلیل اینکه شما وزنه های سبکی را برای جلوگیری از خسته شدن شانه‌ها مورد استفاده قرار می‌دهید جزء تمرینات اسکات با وزن بدن قرار می گیرد.



پرش بلند روی جعبه



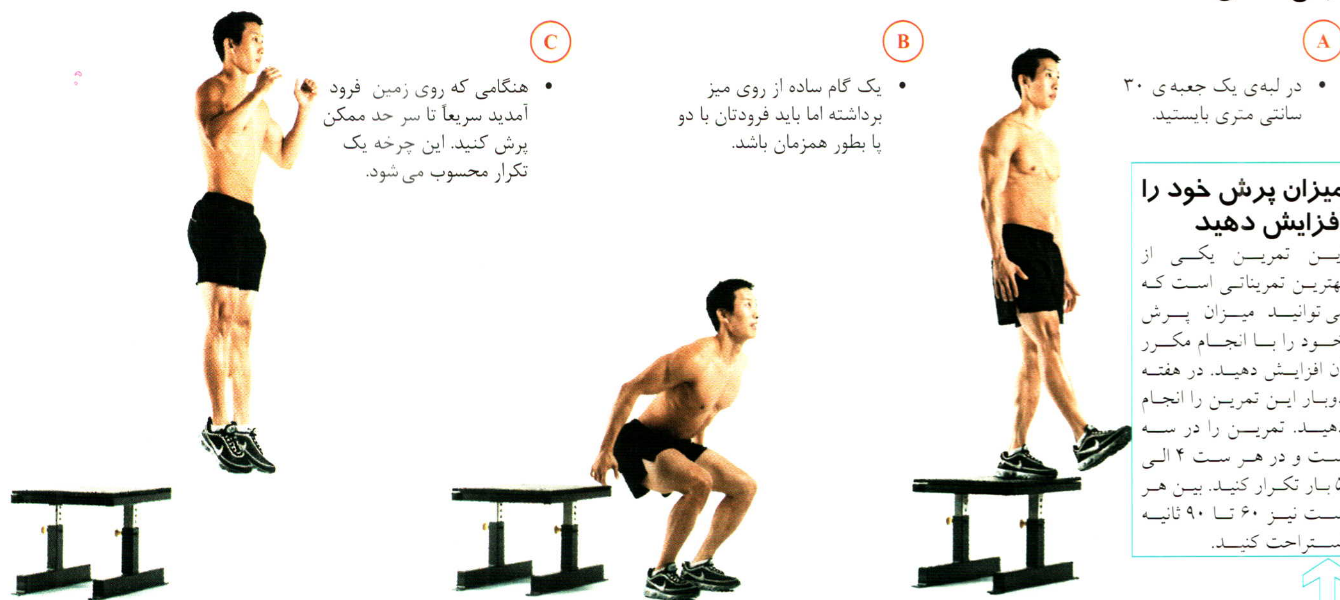
A

- به طوری که فاصله‌ی دو پا از یکدیگر به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- در جلوی خود یک جعبه‌ی محکم (یا هر وسیله‌ی محکم دیگر) قرار دهید.
- زانوهایتان را خم کنید.

B

- با یک پرش به روی جعبه پریده و به‌صورت نرم فرود بیایید.
- پایین آمده و استراحت کنید.

پرش عمقی



A

- در لبه‌ی یک جعبه‌ی ۳۰ سانتی متری بایستید.

B

- یک گام ساده از روی میز برداشته اما باید فرودتان با دو پا بطور همزمان باشد.

C

- هنگامی که روی زمین فرود آمدید سریعاً تا سر حد ممکن پرش کنید. این چرخه یک تکرار محسوب می‌شود.

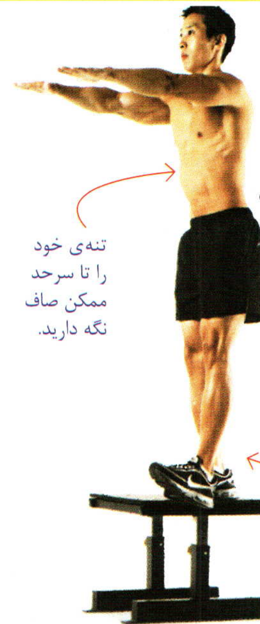
میزان پرش خود را افزایش دهید

این تمرین یکی از بهترین تمریناتی است که می‌توانید میزان پرش خود را با انجام مکرر آن افزایش دهید. در هفته دوبار این تمرین را انجام دهید. تمرین را در سه ست و در هر ست ۴ الی ۵ بار تکرار کنید. بین هر ست نیز ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید.

حرکت اصلی
اسکات تک پا

A

- با پای راست روی یک میز یا جعبه بایستید. ارتفاع میز باید بلندتر از زانوها باشد.
- دستانتان را کشیده و در جلوی بدن نگه دارید.



B

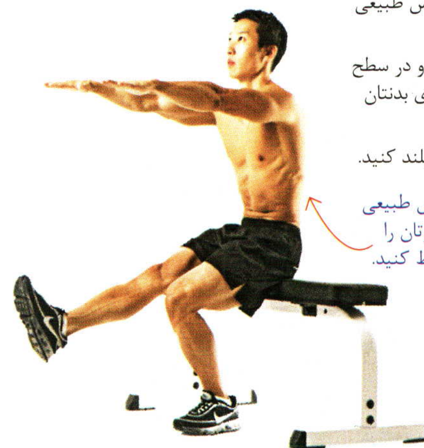
- تعادلتان را با پای چپ حفظ کنید. زانوی پای راست را خم کرده و بدنتان را تا جایی که پاشنه‌ی پای چپ در نزدیکی تماس با زمین باشد پایین بیاورید.
- مکث کرده و سپس بدنتان را به بالا بکشید.
- تکرارهای تمرینی یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.
- این تمرین بسیار مشکل می‌باشد. اگر توانایی انجام آن را ندارید تمرین شماره‌ی ۱ و ۲ در همین بخش را انجام دهید.



تمرین شماره ۱
بلند شدن از روی میز تک پا

A

- به صورت صاف روی میز نشسته به صورتی که پشتتان صاف و قوس طبیعی کمرتان حفظ شده باشد.
- دستانتان را به صورت کشیده و در سطح شانه‌ها و موازی زمین در جلوی بدنتان نگه دارید.
- پای راستتان را از روی زمین بلند کنید.



B

- بدون خم شدن به جلو، بدنتان را به بالا کشیده و بایستید (اگر شما توانایی انجام این حرکت را ندارید، در وضعیت نشسته سعی کنید پنجه پاهایتان را مقداری به سمت بدنتان بچرخانید).
- سپس بنشینید.



تمرین شماره ۲
اسکات تک پا بر روی جعبه

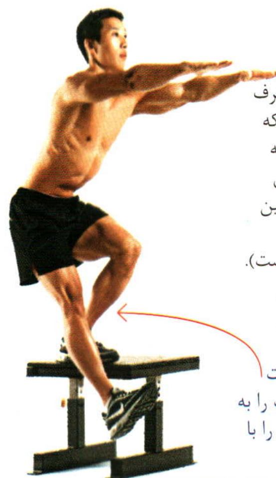
A

- با پای چپ روی یک میز یا جعبه بایستید. ارتفاع میز باید بلند تر از زانوها باشد.
- دستانتان را به‌صورت کشیده در جلوی بدنتان نگه دارید.



B

- مچ پای راستتان را به طرف بالا خم کنید به طوری که انگشتان پا بالاتر از پاشنه قرار گیرند. سپس بدنتان را تا نقطه‌ی شکست پایین بیاورید (توضیح نقطه‌ی شکست در ادامه آمده است).
- دو ثانیه مکث کرده و به وضعیت اولیه باز گردید.



تمرین شماره ۳
اسکات تپانچه ای

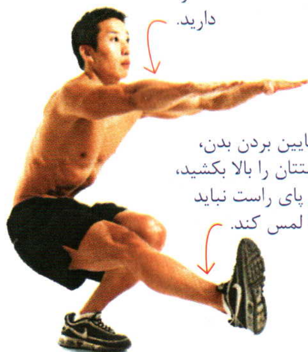
A

- به صورتی که دستانتان را در جلو و سطح شانه به جلو کشیده‌اید، بایستید.
- پای راستتان را از روی زمین بلند کرده و به صورت کشیده و صاف نگه دارید.



B

- ران‌هایتان را به سمت عقب برده و بدنتان را تا جایی که می‌توانید پایین بکشید.
- مکث کرده و به حالت اولیه بازگردید.

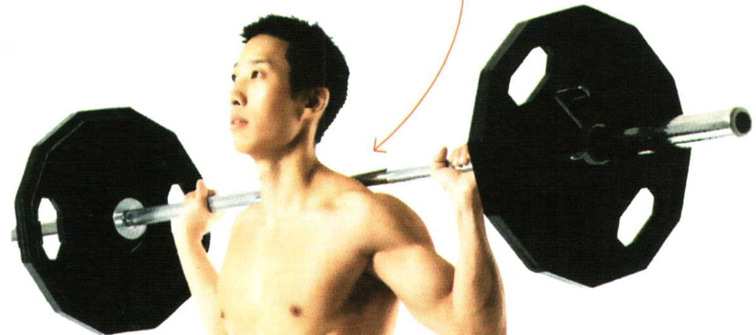


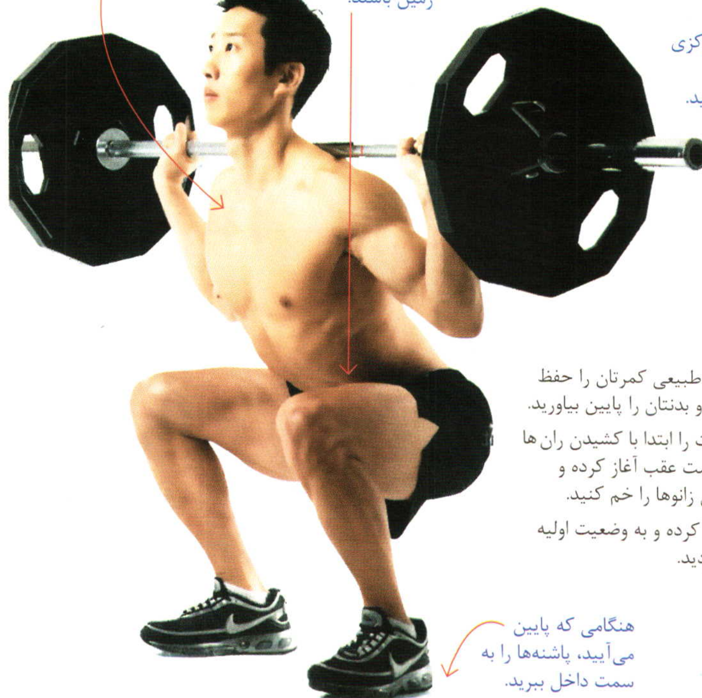
نقطه‌ی شکست خود را بیابید

اگر شما نمی‌توانید سه بار حرکت اسکات تک پا را انجام دهید، تمرین اسکات تک پا بر روی جعبه را انجام دهید. در ابتدا نیاز دارید که نقطه‌ی شکستتان را شناسایی کنید. نقطه‌ی شکست در وضعیت شما، نقطه‌ای است که شما دیگر کنترل و تسلطی بر میزان سرعت پایین آوردن بدن خود نداشته باشید. این نقطه می‌تواند بعد از پایین آوردن یک سانتی‌متر یا چند سانتی‌متر از بدن شما باشد. ابتدا مکان نقطه‌ی شکست خود را در حرکت بیابید و این حرکت را به دفعات انجام دهید. هنگامی که قدرت شما فزونی یافت و نقطه‌ی شکست شما پایین‌تر آمد دوباره آن را پیدا کنید. بنابراین شما باید بطور منظم نقطه‌ی شکست خود را تست کنید.

سرعت بیشتر برای نتیجه ی سریع تر

تمرینات اسکات با هالتر که به تمرینات اسکات سرعتی شناخته می‌شوند باعث بهبود قدرت و توان از طریق فعالسازی تارهای تند انقباض می‌شوند. این حرکت را با ۵۰ تا ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه انجام دهید. تکرارهای خود را نیز از ابتدا تا انتهای حرکت با بیشترین سرعتی که می‌توانید انجام دهید. شما باید هر تکرار را در یک ثانیه انجام دهید.





حرکت اصلی
اسکات با هالتر

A

- یک هالتر را روی قسمت بالای پشت خود قرار دهید.کف دستتان نیز باید روبه جلو باشد.

B

- قوس طبیعی کمرتان را حفظ کرده و بدنتان را پایین بیاورید.
- حرکت را ابتدا با کشیدن ران‌ها به سمت عقب آغاز کرده و سپس زانوها را خم کنید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

تمرین شماره ۱

اسکات با هالتر پا باز

- این بار حرکت اسکات با هالتر را با پاهای باز انجام دهید. فاصله‌ی پاها از یکدیگر باید دوبرابر عرض شانه‌ها باشد.

چرا این حرکت را با پای باز انجام می‌دهیم؟
استفاده از پاهای با فاصله از یکدیگر باعث می‌شود که عضلات آداکتور (نزدیک کننده) ران نیز فعال شده و سبب تقویت عضلات کشاله ران می‌شود.







اطمینان حاصل کنید که زانوها با انگشتان پا هنگام پایین آوردن بدن در یک خط قرار داشته باشند.

انگشتان پا باید اندکی به سمت خارج زاویه داشته باشند.



اگر پاشنه‌های شما هنگام اجرای اسکات با هالتر از روی زمین بلند می‌شوند، ران شما سفت می‌باشد. اما تمرین اسکات پا باز می‌تواند به این مسئله کمک کند. به سادگی بدنتان را بدون اینکه پاشنه‌ها را از روی زمین بلند کنید، تا یک اسکات عمیق بزنید پایین ببرید. این وضعیت را به‌مدت ۲ ثانیه حفظ کنید. سعی کنید در هر تمرین کمی بدنتان را پایین‌تر ببرید. هنگامی‌که انعطاف شما بهبود یافت، فاصله‌ی پاها را کمتر کرده و زاویه‌ی پنجه‌ی پاها به سمت بیرون را کاهش دهید.

تمرین شماره ۲

اسکات با هالتر از جلو



A

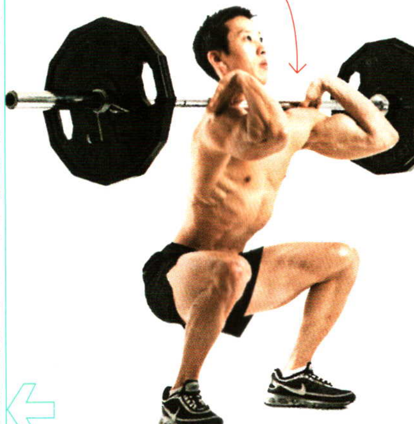
- هالتر را به صورتی که کف دستان روبه عقب و فاصله‌ی آن‌ها از یکدیگر به اندازه عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- بازویتان را تا جایی که موازی زمین شود بالا کشیده و هالتر را بالا ببرید. هالتر را روی قسمت جلویی شانه‌ی خود قرار دهید.

فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

B

- به آرامی پایین رفته تا جایی‌که عضلات چهار سر ران شما موازی زمین شوند.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

در طول حرکت بازویتان را موازی زمین نگه دارید. این امر باعث جلوگیری از حرکت هالتر شده و به حفظ وضعیت بالاتنه کمک می‌کند.





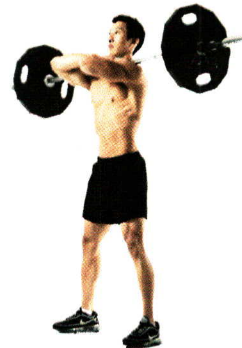
اگر مچ دست شما فاقد انعطاف لازم برای اجرای این حرکت باشد شما می‌توانید این حرکت را با استفاده از یک بند انجام دهید، بدین صورت که یک بند را دور قسمتی از هالتر طوری ببندید که فاصله‌ی بندها از یکدیگر به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد و سپس انتهای دیگر آن را دور انگشتانتان پیچیده و حرکت را انجام دهید.



تمرین شماره ۳

اسکات با هالتر از جلو با دستان صلیبی

- یک هالتر برداشته و روی شانه‌های خود قرار دهید .
- دستانتان را از جلوی سینه عبور داده و هالتر را به‌صورتی که دست‌ها بالاتر از آن باشد بگیرید. همچنین بازوها را بالاکشیده تا هالتر اجازه‌ی غلت خوردن روی دست را پیدا نکند.
- پایین رفته و حرکت اسکات را اجرا کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

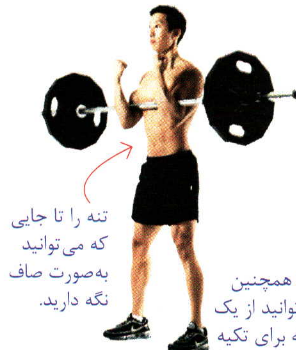


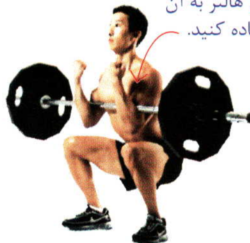


تمرین شماره ۴

اسکات زرچر

- ابتدا آرنج های خود را خم کرده و یک هالتر را بین بازوها و ساعد خود نگه دارید. سپس حرکت اسکات را انجام دهید.





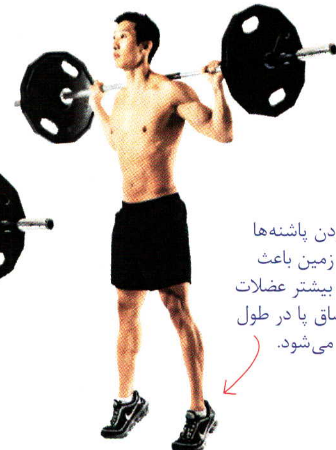


این تمرین فقط برای تقویت عضلات پایین تنه طراحی نشده است. در این تمرین عضلات دوسر بازویی و قسمت قدامی دلتوئید برای نگهداری هالتر در طول حرکت تقویت می‌شوند.

تمرین شماره ۵

اسکات با هالتر بر روی نوک پنجه‌ها

- قبل از انجام حرکت اسکات، پاشنه‌ها را تا جایی که می‌توانید از روی زمین بلند کرده و این وضعیت را در طول حرکت حفظ کنید.





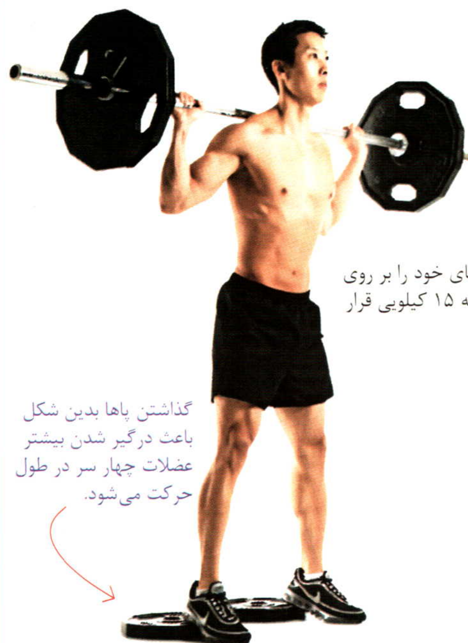
تمرین شماره ۶

اسکات چارکی با هالتر

- حرکت را تا جایی که زاویه زانوها به ۶۰ درجه برسد، انجام دهید.



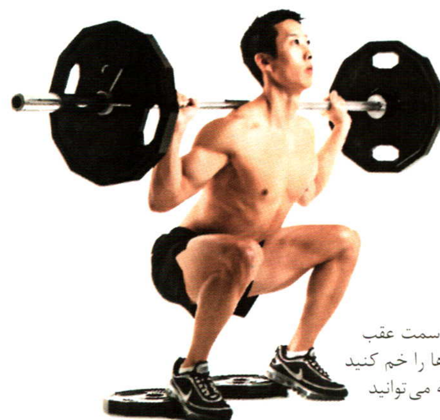
تمرین شماره ۷
اسکات با هالتربه‌همراه پاشنه های بالا کشیده شده



A

- پاشنه پاهای خود را بر روی یک صفحه ۱۵ کیلویی قرار دهید.

گذاشتن پاها بدین شکل باعث درگیر شدن بیشتر عضلات چهار سر در طول حرکت می‌شود.



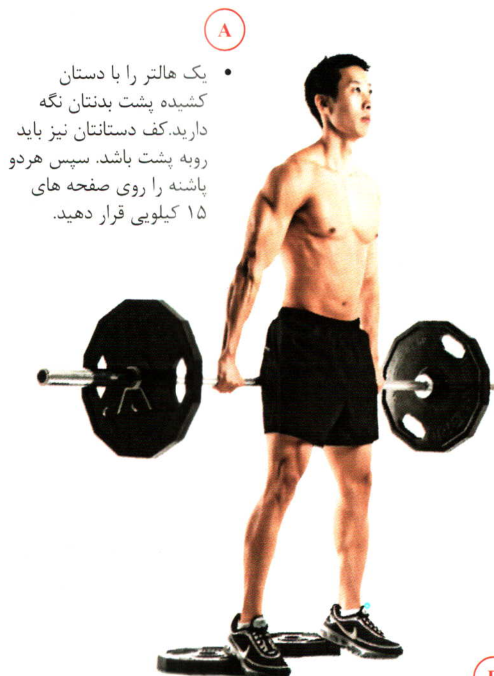
B

- ران‌ها را به سمت عقب کشیده، زانوها را خم کنید و تا جایی که می‌توانید پایین بروید.

تمرین شماره ۸
اسکات با هالتر کلنگی (از پشت)

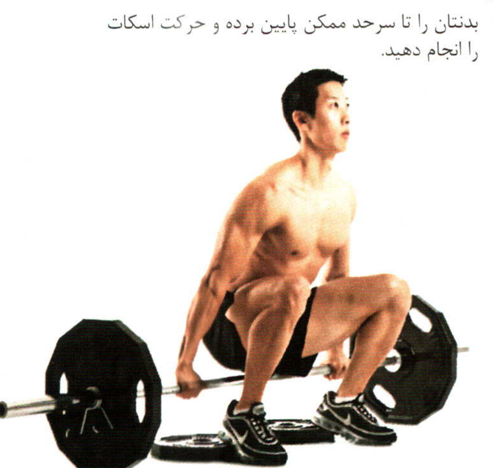
A

- یک هالتر را با دستان کشیده پشت بدنتان نگه دارید.کف دستانتان نیز باید روبه پشت باشد. سپس هردو پاشنه را روی صفحه های ۱۵ کیلویی قرار دهید.



B

- بدنتان را تا سرحد ممکن پایین برده و حرکت اسکات را انجام دهید.



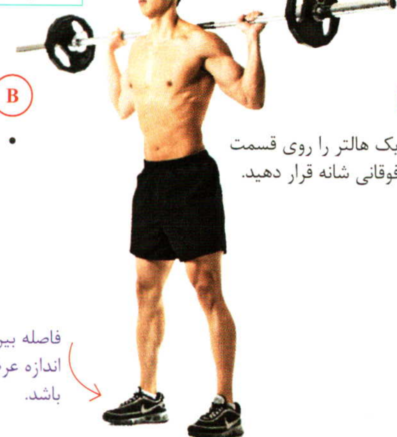
اسکات سنگین فوری !

در حالی که بهتر است از تمرینات اسکات با دامنه‌ی حرکتی کامل در تمرینات جایگزین استفاده شود، اسکات چارکی به شما این اجازه را می‌دهد هنگامی که می‌خواهید اسکات را انجام دهید تا حدود ۲۰ درصد وزنه بیشتر، بلند کنید. این‌کار باعث کاهش فعالیت عضلات همسترینگ و سرینی و افزایش فشار بر روی عضلات چهارسر ران می‌شود. استفاده از این تکنیک در مدت زمان چهار هفته، به منظور پیشگیری از عدم تعادل عضلانی هنگامی روی می‌دهد که عضلات چهارسرران بر عضلات همسترینگ غلبه پیدا کنند.

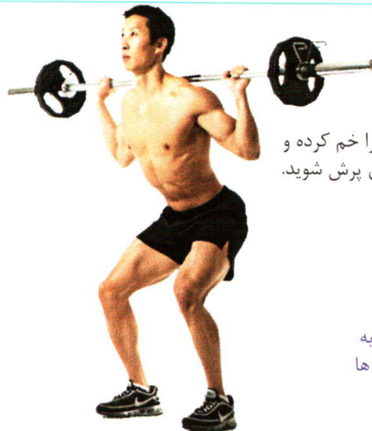
تمرین شماره ۹
اسکات با هالتر جهشی

۱۳ کیلو گرم
بر اساس تحقیقات دانشگاه نیوجرسی آمریکا، افرادی که در تمرینات پایین تنه آن‌ها حرکات اسکات جهشی نیز وجود دارد در مقایسه با کسانی که تمرینات پایین تنه را بدون حرکات اسکات جهشی انجام می‌دهند، می توانند در تمرینات انفجاری بهتر عمل کنند.

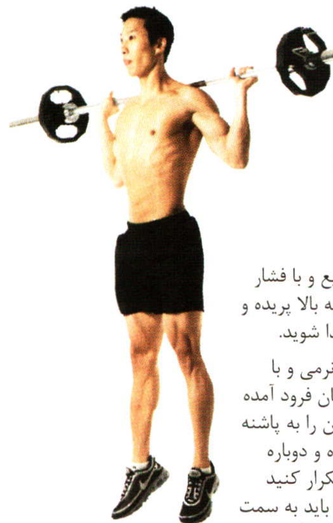
A
- یک هالتر را روی قسمت فوقانی شانه قرار دهید.



B
- زانوها را خم کرده و آماده‌ی پرش شوید.



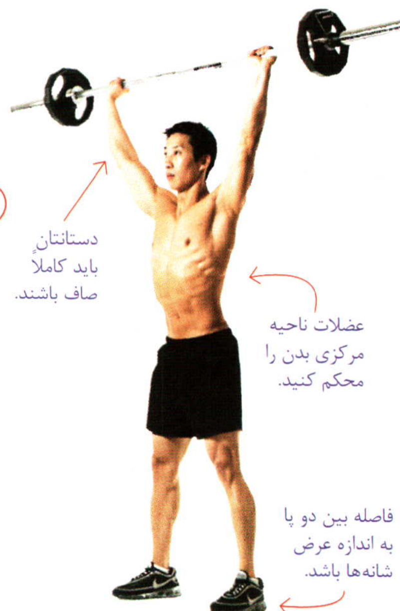
C
- به طور سریع و با فشار عضلات پا به بالا پریده و از زمین جدا شوید.
- در انتها به نرمی و با نوک انگشتان فرود آمده و سپس وزن را به پاشنه منتقل کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید (پرش شما باید به سمت بالا و عمودی باشد).



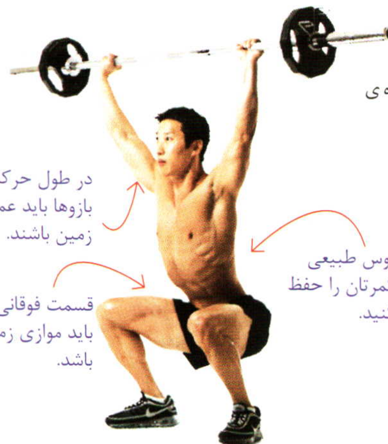
تمرین شماره ۱۰
اسکات با هالتر، دستان بالای سر

نگه داشتن هالتر بالای سر در این حرکت باعث افزایش فشار روی عضلات ناحیه مرکزی بدن شده و همچنین میزان انعطاف عضلات شانه و لگن را می‌آزماید.

A
- یک هالتر را به صورتی که کف دستان روبه جلو و فاصله‌ی دستان از یکدیگر دوبرابر عرض شانه ها باشد، در بالای سرتان نگه دارید.



B
- در طول حرکت به هالتر اجازه‌ی حرکت به سمت جلو و پایین بدنتان را ندهید.



حرکت اصلی
اسکات با دمبل

A

- دو دمبل را با دستان کشیده و به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند در کنار بدن نگه دارید.

B

- عضلات شکم را منقبض کرده و بدنتان را به‌وسیله‌ی به عقب کشیدن ران‌ها و خم کردن زانو پایین ببرید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

بالاتنه‌ی خود را صاف نگه داشته و قوس طبیعی کمرتان را نیز حفظ کنید.

سینه‌ی خود را بالا بکشید.

عضلات چهار سر ران باید موازی زمین شوند

برای آغاز حرکت، وزنتان را بجای انگشتان روی پاشنه‌ها منتقل کنید.

سرتان را بالا نگه دارید

هنگامی که در طول حرکت سرتان را پایین نگه دارید باعث افزایش خطر آسیب‌پذیری می‌شود. محققان دانشگاه میامی دریافتند که خیره شدن به سمت پایین در طول حرکت باعث خم شدن ۴ تا ۵ درجه ای بدن به سمت جلو می‌شود. این عمل باعث افزایش کشیدگی در عضلات پشت شما می‌شود. اگر شما در حین حرکت به آینه نیز نگاه کنید باعث خم شدن بدن شما به جلو می‌شود. پس بهترین رویکرد این است که قبل از اینکه بدنتان را پایین بیاورید، یک نقطه‌ای را که در سطحی بالاتر از چشم‌هایتان قرار دارد هدف گرفته و به آنجا خیره شوید.

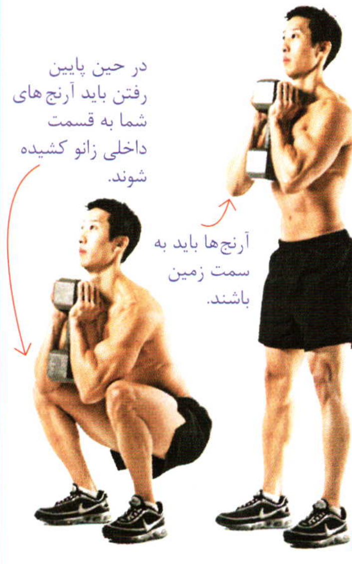


تمرین شماره ۱

اسکات جام شکل

- یک دمبل را به شکل عمودی در جلوی سینه‌ی خود نگه دارید. با دو دست خود سر دمبل را به صورت جام(فنجان) بگیرید (فرض کنید که یک جام سنگین را بلند می‌کنید).
- حرکت اسکات را انجام دهید.

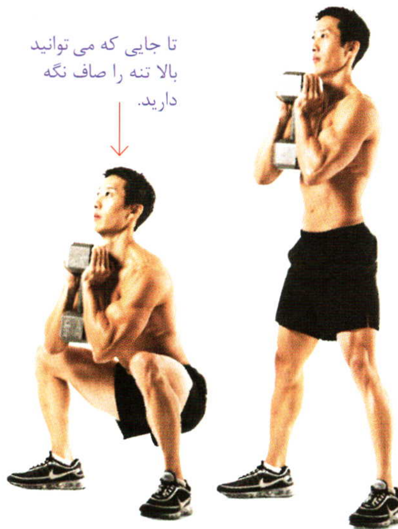
از اینکه بدنتان را تا سرحد ممکن پایین می‌برید، نترسید. مطالعات نشان داده‌اند که بیشترین میزان ناپایداری در زانو در طی حرکت اسکات هنگامی است که زاویه‌ی زانوها ۹۰ درجه خم شده باشد یا چند سانتی‌متر بالاتر از آن باشند و این زمانی است که عضلات چهارسر شما موازی زمین قرار دارند.



تمرین شماره ۲

اسکات جام شکل پا باز

- با دو دست یک دمبل را به‌صورت عمودی و در جلوی بدنتان نگه دارید. فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید. حرکت اسکات را مانند تمرین قبل انجام دهید.



تمرین شماره ۳

اسکات سامو

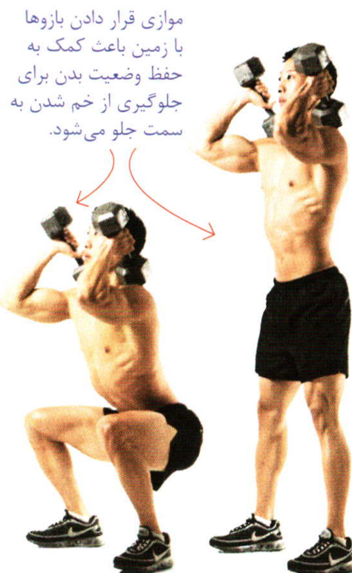
- سر یک دمبل سنگین را با هر کدام از دست‌ها گرفته و دمبل را با دستان کشیده در جلوی کمرتان نگه دارید.
- حرکت اسکات را انجام دهید.



تمرین شماره ۴

اسکات با دمبل از جلو

- یک جفت دمبل را به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند برداشته و سر دمبل‌ها را روی هر یک از شانه‌ها قرار دهید.
- در تمام مدت تمرین فرم صحیح نگه‌داری بدنتان را حفظ کنید. در طول حرکت بازوهایتان را موازی زمین نگه دارید. این کار خم شدن شما روبه جلو را کاهش می‌دهد.
- حرکت اسکات را انجام دهید.



تمرین شماره ۵
اسکات جهشی با دمبل

A

- دو دمبل را با دستان کشیده و به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند گرفته و زانوها را برای پریدن خم کنید.



پرش بلندتر، دویدن سریع تر

با انجام حرکت اسکات جهشی، شما می‌توانید پرش عمودی و سرعتتان را بهبود بخشید. این نکته حاصل تحقیقات محققان پس از ۸ هفته تمرین روی آزمودنی‌ها بود. در این مطالعه آزمودنی‌ها حرکت را با ۳۰ درصد یک تکرار بیشینه انجام داده بودند. شما نیز برای نتیجه‌ی بهتر، این تمرین را دوبار در هفته و در ۵ ست و در هر ست ۶ بار تکرار کنید. فواصل استراحت بین هر ست نیز باید ۳ دقیقه باشد.

B

- با یک پرش انفجاری تا سرحد ممکن پرش کنید.
- هنگامی که فرود می‌آیید، استراحت کوچکی کرده و برای پرش بعدی آماده شوید.



تمرین شماره ۶
اسکات با دمبل بالای سر

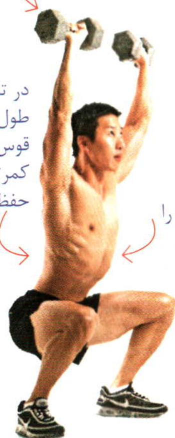
A

- دو دمبل را با دستان کشیده در راستای شانه‌ها و بالای سر نگه دارید.



B

- بدنتان را تا جایی که قسمت فوقانی ران موازی زمین شود، پایین ببرید.



43 درصد

براساس تحقیقات دانشگاه تافتس، میزان درد افرادی که زانو درد داشتند، با انجام حرکات پایین تنه از قبیل اسکات به‌مدت ۴ ماه، ۴۳ درصد کاهش یافت.

اشتباه عضلانی

تصور شما این است که دستگاه اسمیت برای اسکات بهتر از انجام این حرکت بدون دستگاه است

در حالی که بنظر می‌رسد دستگاه اسمیت، بهترین دستگاه برای انجام حرکت اسکات است، اما این دستگاه یک اشکال بزرگ دارد. میله‌ی دستگاه اسمیت باید همانطور که شما اسکات را بطور ساده با هالتر اجرا می‌کنید بالا و پایین برود یعنی در یک خط صاف ولی میله‌ی این دستگاه در یک خط منحنی بالا و پایین می‌رود. این عمل فشار بیشتری را بر روی عضلات پشت شما وارد می‌سازد. علاوه بر این دانشمندان کانادایی دریافته اند که اسکات با وزن بدن تقریبا به میزان ۵۰ درصد باعث تقویت بهتر عضلات چهار سرران نسبت به هنگامی که شما حرکت اسکات را با این دستگاه انجام می‌دهید، می‌شود.

شانه‌ها را به سمت پشت کشیده و هالتر را روی آن‌ها قرار دهید.

عضلات شکمتان را منقبض کنید.

زانوی جلویی شما باید تا حدودی خم باشد.

فاصله‌ی بین دوپا باید ۶۰ الی ۹۰ سانتی‌متر باشد.

پاشنه‌ی پای عقب را از زمین بلند کنید.

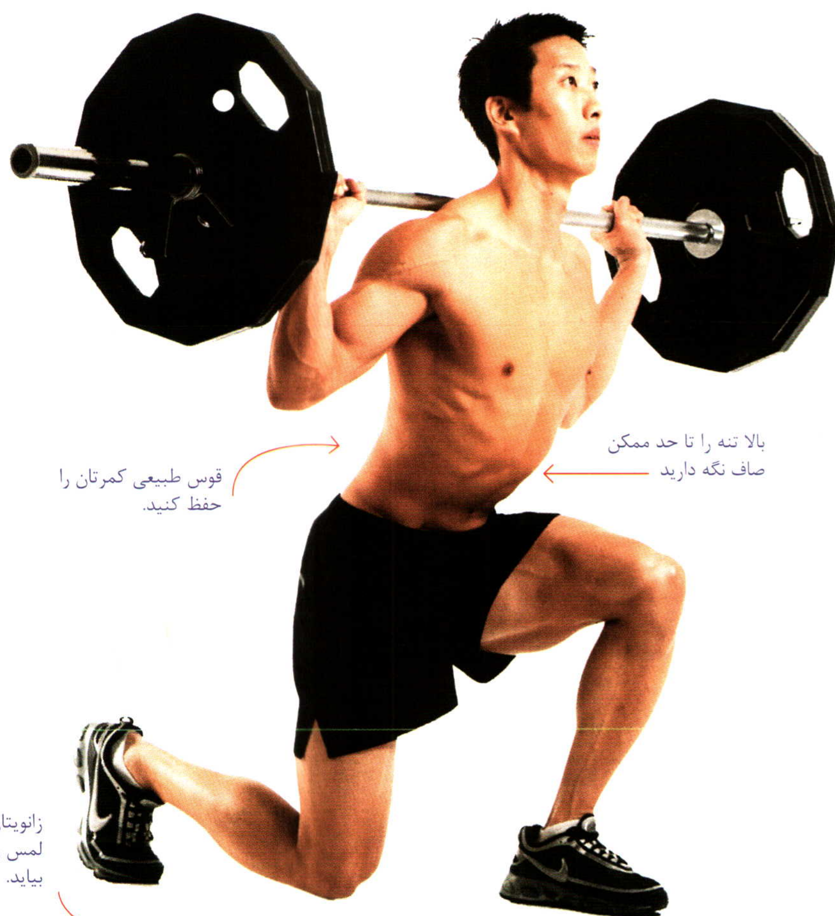
حرکت اصلی
اسکات دو بخشی (تقسیم شده) با هالتر

A

- به صورتی که کف دستان روبه جلو باشد یک هالتر را به پشت برده و بگیرید.
- پای راستتان را جلوتر از پای راست قرار داده و بایستید.

167 درصد

افرادی که در حین تمرین به آن‌ها گوشزد می‌شد که عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدنشان را منقبض کنند، افزایش ۱۶۷ درصدی را در میزان فعالیت عضلات این ناحیه تجربه کردند. این نتیجه حاصل تحقیقات دانشگاه اوتاه امریکا است. دانشمندان می‌گویند که اگر به افراد در حین حرکت گفته نشود که عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدنشان را سفت کنند، ممکن است آن‌ها این‌کار را انجام ندهند. به‌علاوه دادن نکات آموزشی حین تمرین باعث عملکرد بهتر فرد در طول تمرین می‌شود. در این مطالعات آزمودنی‌ها فقط به یک‌بار یادآوری برای منقبض کردن این عضلات نیاز داشتند. این نکته را نیز برای خودتان در نظر داشته باشید.



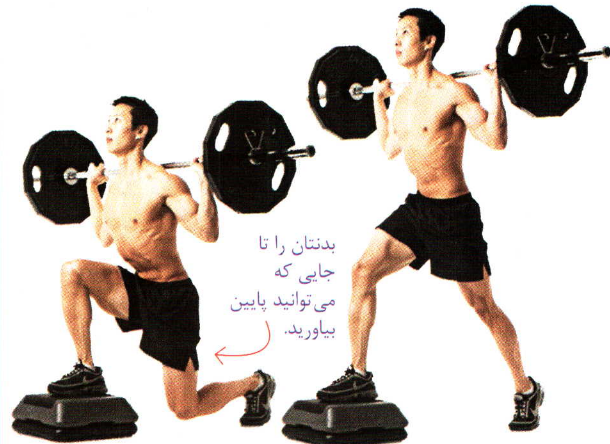
B

- به آرامی بدنتان را تا سرحد ممکن پایین بیاورید.
- مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرین را با یک پا انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

تمرین شماره ۱

اسکات دو بخشی با هالتر به صورت بالا گذاشتن پای جلویی

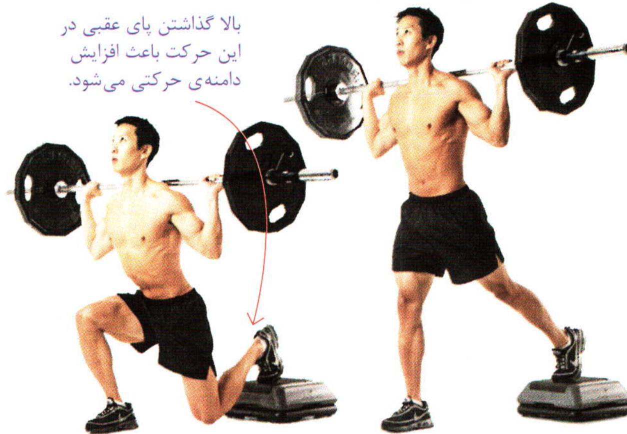
- پای جلویی خود را روی یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی‌متری قرار داده و حرکت اسکات دوبخشی را اجرا کنید.



تمرین شماره ۲

اسکات دو بخشی با هالتر به‌صورت بالاگذاشتن پای عقبی

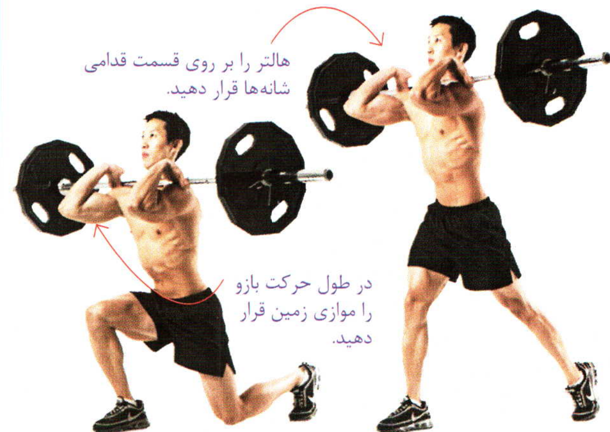
- پای عقبی خود را روی یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی‌متری قرار داده و حرکت را اجرا کنید.



تمرین شماره۳

اسکات دو بخشی با هالتر از جلو

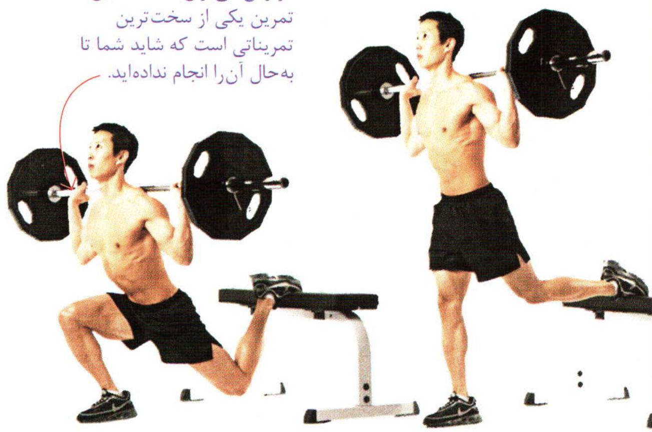
- یک هالتر را به‌صورتی که کف دستان روبه عقب و فاصله‌ی آن‌ها از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد بگیرید. سپس بازویتان را تا جایی که موازی سطح زمین شود بالا کشیده و به هالتر اجازه دهید که روی قسمت جلویی شانه‌های شما قرار گیرد. این وضعیت را حفظ کرده و حرکت اسکات دوبخشی را انجام دهید.



تمرین شماره ۴

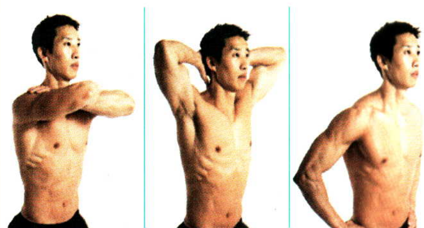
اسکات دوبخشی بلغارستانی با هالتر

- پای عقبتان را روی یک میز قرار داده و حرکت را انجام دهید.



اسکات دوبخشی (تقسیم شده) با وزن بدن

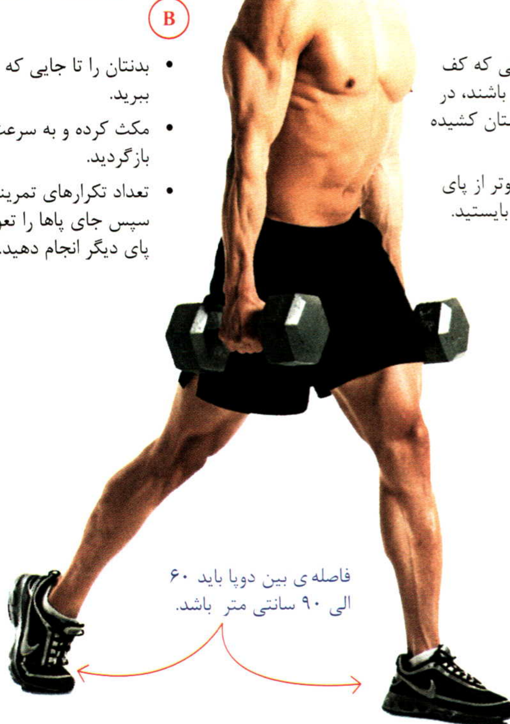
شما می‌توانید انواع تمرینات اسکات دوبخشی را بدون استفاده از وزنه و با وزن بدنتان انجام دهید. برای انجام آن به طور ساده دستتان را از روی یکدیگر عبور داده (به حالت صلیب) و یا آن‌ها را پشت گوش‌ها و یا حتی دست‌ها را به کمر بگیرید. تمریناتی که با استفاده از وزن بدن انجام می‌شوند، یکی از مناسب ترین تمرینات برای گرم کردن بدن قبل از تمرین می‌باشند. همچنین این نوع تمرینات هنگامی که شما قادر به استفاده از وزنه برای انجام حرکت نیستید، بسیار ارزشمند هستند.



حرکت اصلی
اسکات دوبخشی با دمبل

A

- دو دمبل را به صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند، در کنار بدن خود با دستان کشیده نگه دارید.
- پای چپ خود را جلوتر از پای راستتان قرار داده و بایستید.

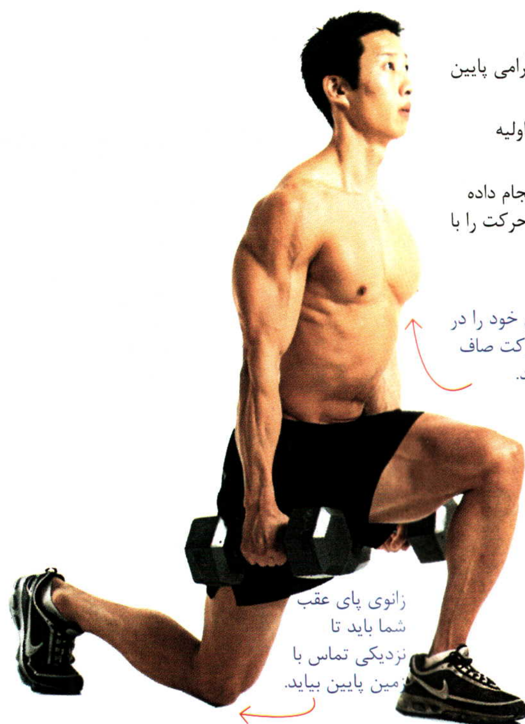


B

- بدنتان را تا جایی که می‌توانید به آرامی پایین ببرید.
- مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را انجام داده سپس جای پاها را تعویض کرده و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

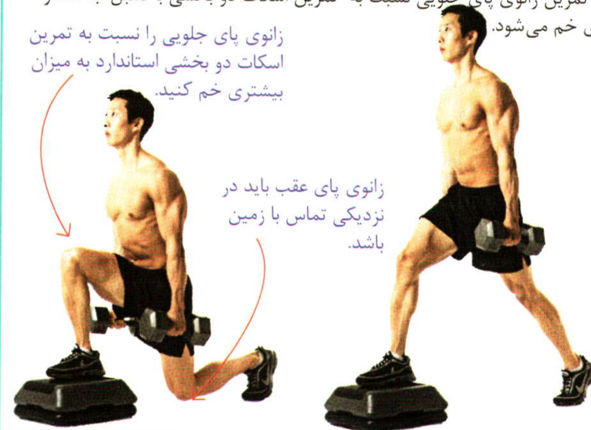
نکته ی تمرینی

مانند انواع تمرینات اسکات، عضلات ناحیه ی مرکزی خود را محکم بگیرید.



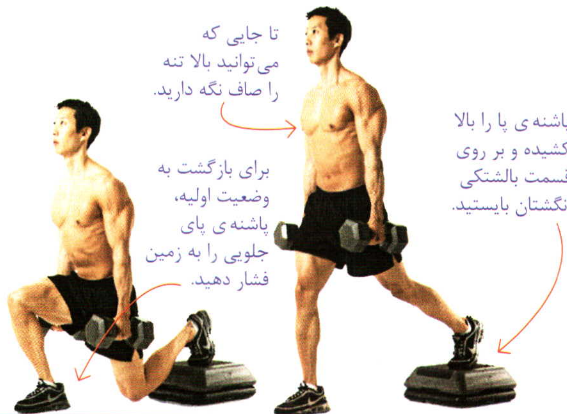
تمرین شماره ۱
اسکات دو بخشی با دمبل به‌صورت بالا گذاشتن پای جلویی

- پای جلویی خود را روی یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری قرار داده و حرکت را اجرا کنید. در این تمرین زانوی پای جلویی نسبت به تمرین اسکات دو بخشی با دمبل، به مقدار بیشتری خم می‌شود.



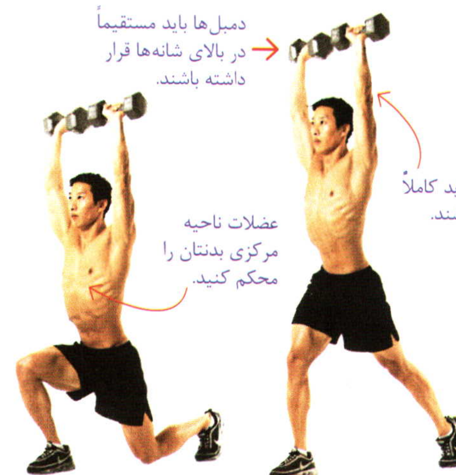
تمرین شماره ۲
اسکات دو بخشی با دمبل به صورت بالا گذاشتن پای عقبی

- پای عقبی خود را روی جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری قرار داده و تمرین را انجام دهید.



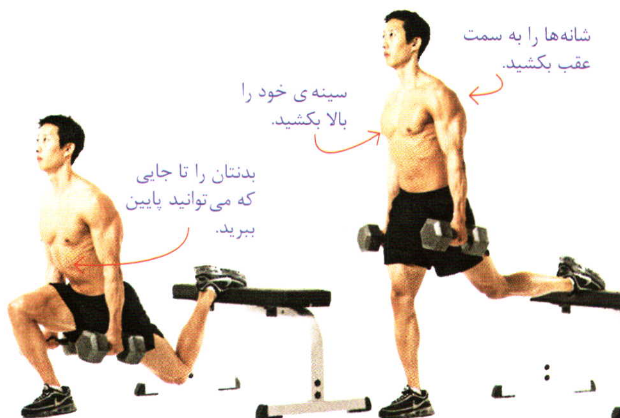
تمرین شماره ۳
اسکات دو بخشی با نگه داشتن دمبل بالای سر

- دو دمبل را با دستان کشیده مستقیما بالای شانه‌های خود نگه دارید. سپس حرکت اسکات دو بخشی با دمبل را انجام دهید.



تمرین شماره ۴
اسکات دو بخشی بلغارستانی با دمبل

- این بار پای عقب خود را روی میز گذاشته و حرکت اسکات دوبخشی را انجام دهید.





اشتباه عضلانی

آیا شما هنوز باز کردن پاها را با دستگاه جلو ران انجام می‌دهید؟

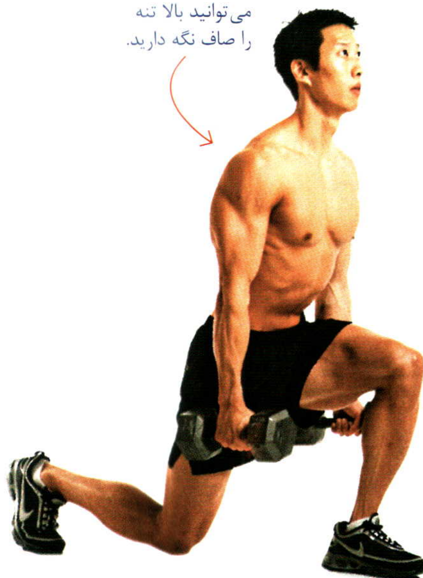
در حالی که ماشین باز کننده پا (دستگاه جلو ران) به نظر وسیله‌ی امنی برای انجام حرکات جلو ران و حتی تمرینات لانچ به‌شمار می‌آید، اما حقیقت چیز دیگری است. فیزیولوژیست های کلینیک مایو دریافتند که حرکت باز کردن زانو نسبت به حرکت اسکات با وزنه‌های آزاد فشار بیشتری را به زانوها وارد می‌سازد. دلیل آن این است که نیروی مقاوم در نزدیکی مچ پا قرار دارد و هنگامی که شما پایتان را پایین می‌برید، نیروی گشتاور زیادی را بر مفاصل زانو وارد می‌سازید .

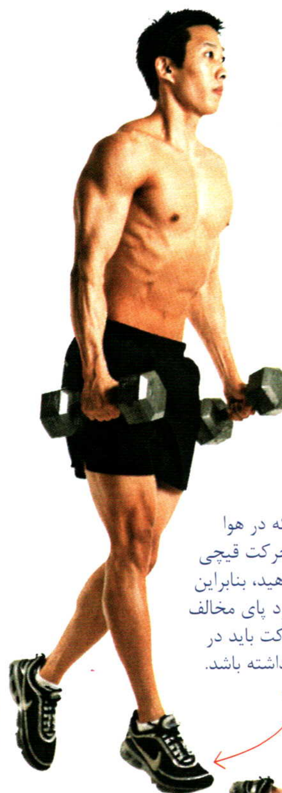
تمرین شماره ۵

پرش دو بخشی با دمبل

دانشمندان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند کسانی که این تمرین را به مدت ۳ هفته انجام دادند، افزایش ۹ درصدی را در میزان پرش عمودی خود تجربه کردند.











A

- از حالت ایستاده بدنتان را پایین برده و وضعیت پایین اسکات دوبخشی را بگیرید.

B

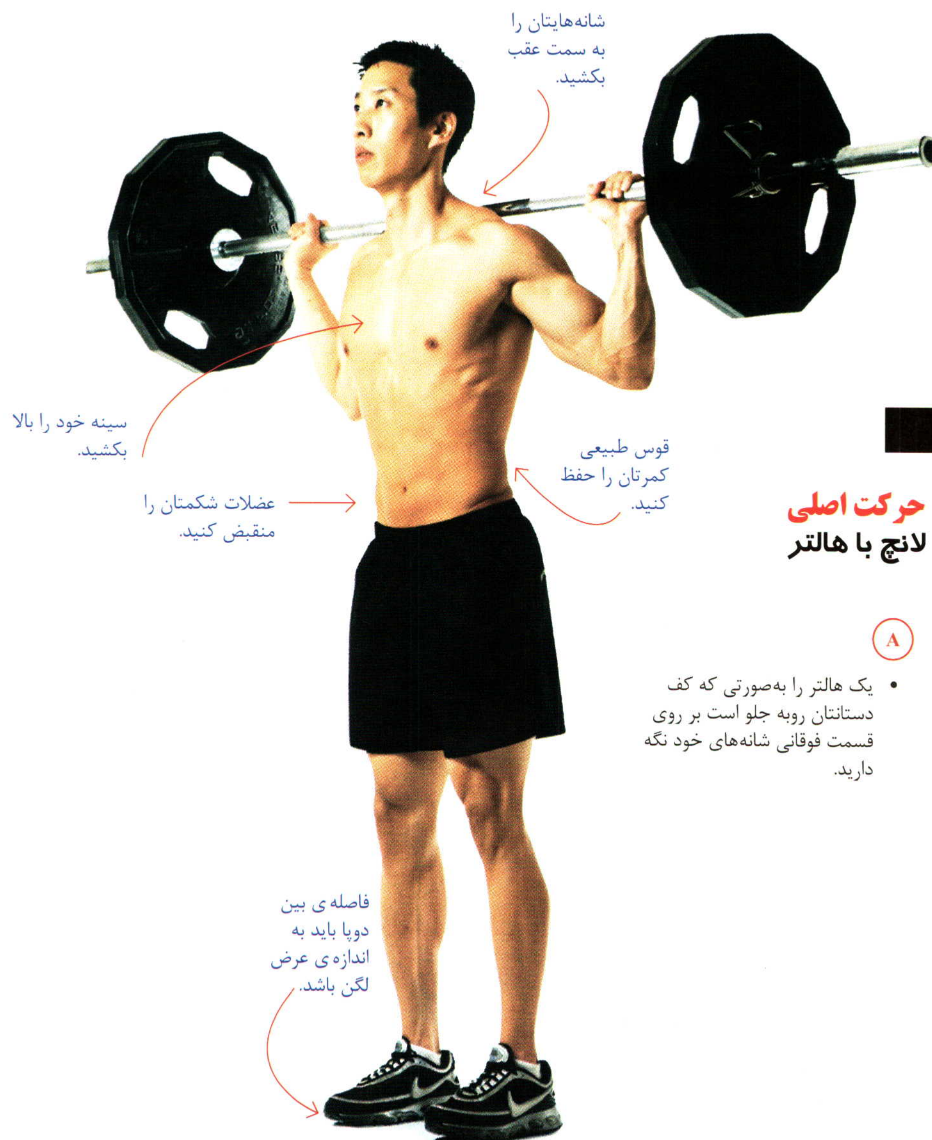
- به سرعت به حالت ایستاده در آمده و با استفاده از نیروی پاها پرش کنید ودر هوا حرکت قیچی را انجام دهید.

C

- این حرکت را با پای عقب و جلو به صورت متناوب تکرار کنید.

تمرینات لانچ

این تمرینات عضلات چهارسر ران شما را هدف قرار می‌دهند. بعلاوه این تمرینات تمامی عضلات اندام تحتانی از قبیل عضلات سرینی، همسترینگ و عضلات پشت ساق پا را نیز درگیر می‌سازد.



حرکت اصلی
لانچ با هالتر

A

- یک هالتر را به‌صورتی که کف دستانتان روبه جلو است بر روی قسمت فوقانی شانه‌های خود نگه دارید.

تمرین شماره ۱
لانچ با هالتر به‌صورت متناوب

- به جای اینکه تمام تکرارها را با یک پا انجام داده و سپس به سراغ پای دیگر بروید، حرکت را به صورت متناوب با جلو و عقب گذاشتن پای چپ و بعد از آن راست انجام دهید.

تمرین شماره ۲
لانچ با هالتر به‌صورت قدم زدن

- به جای عقب کشیدن بدنتان به سمت وضعیت اولیه، پای عقبتان را به سمت جلو کشیده و به سمت جلو حرکت کنید (شبیه قدم زدن). تمرین را به صورت متناوب با هر پا انجام دهید.

تمرین شماره ۳
لانچ با هالتر به‌صورت معکوس

- ابتدا یک قدم به سمت عقب با پای راست برداشته (به‌جای اینکه با پای چپ یک گام به سمت جلو بردارید) . سپس بدنتان را مانند حرکت لانچ به پایین ببرید. در این حالت وضعیت شما با وضعیت پایین حرکت لانچ با هالتر باید یکسان باشد. تعداد تکرارهای یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید. شما همچنین می‌توانید این تمرین را به‌صورت متناوب با هر پا نیز انجام دهید.

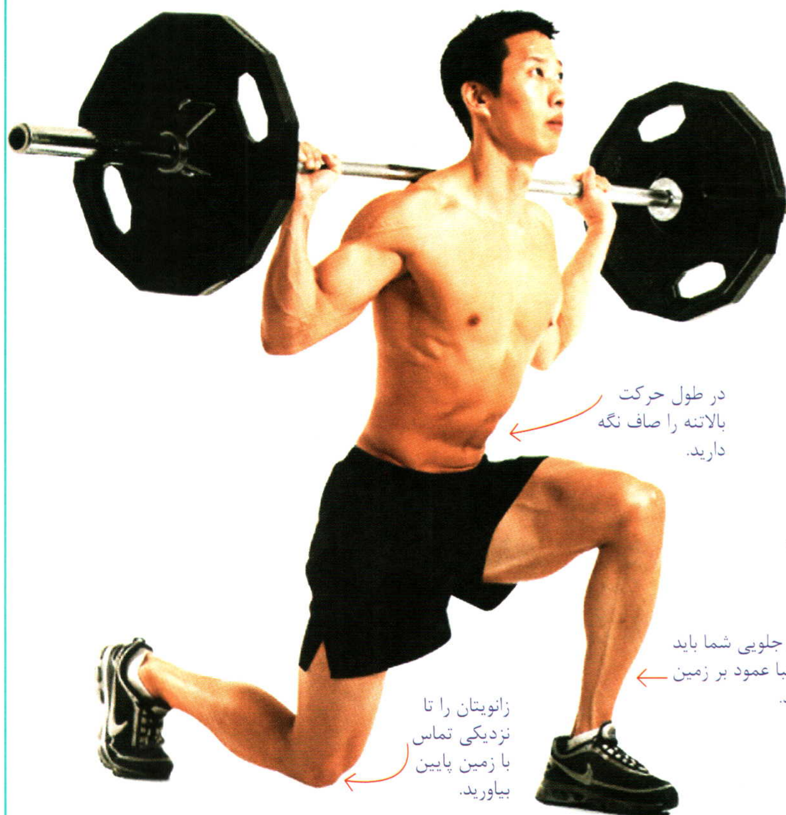
نکته ی تمرینی

هنگامی که حرکت لانچ با هالتر را انجام می‌دهید، به جای اینکه بدنتان را به سمت جلو و پایین می‌برید، آن را مستقیماً به سمت پایین ببرید.



1 ست

انجام ۱ ست از این تمرین باعث افزایش سطح هورمون‌های چربی‌سوزی در بدن می‌شود. این نتیجه ی تحقیقات دانشمندان دانشگاه بال استیت می‌باشد.

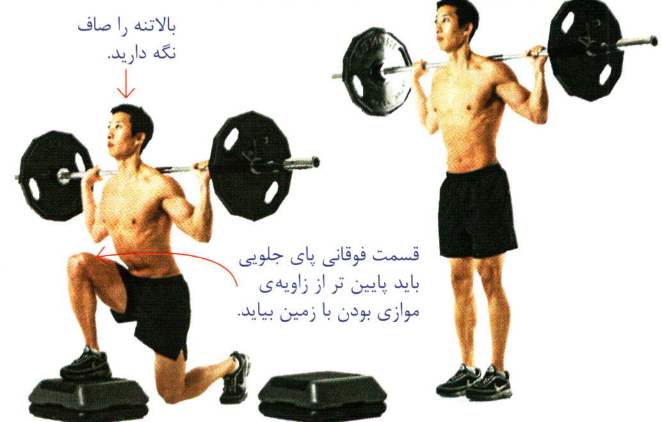


B

- با پای چپ یک گام به سمت جلو برداشته و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی جلویی تقریبا ۹۰ درجه شود، به آرامی پایین ببرید.
- مکث کرده و سپس به سرعت بدنتان را به وضعیت اولیه بازگردانید.
- تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

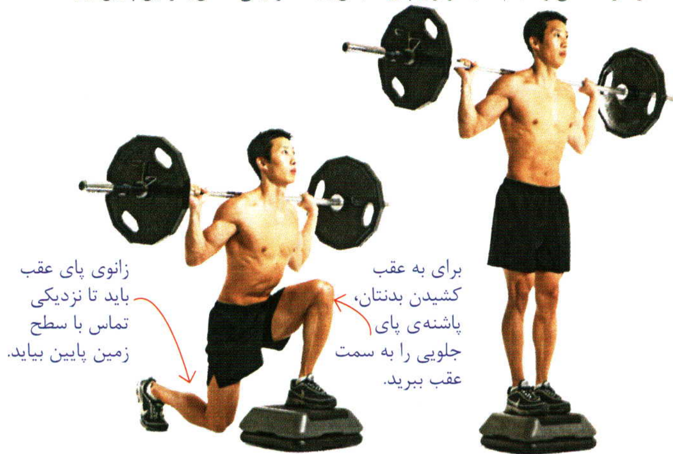
تمرین شماره ۴
لانچ با هالتر روی جعبه

- یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری را در جلوی خود قرار دهید. سپس با پای راست خود قدم برداشته و روی جعبه بگذارید و بدنتان را مانند حرکت لانچ پایین ببرید. در این وضعیت عضلات چهار سر ران شما باید از سطح موازی زمین شدن پایین تر بروند.



تمرین شماره ۵
لانچ با هالتر روی جعبه به‌صورت معکوس

- روی یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری بایستید. سپس با پای راستتان به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید. زانوی پای عقبتان باید تا نزدیکی تماس با زمین پایین بیاید.



تمرین شماره ۶
گام زدن با هالتر

A
- یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری را در جلوی خود قرار داده و به‌صورتی که فاصله‌ی بین دوپا به اندازه‌ی عرض لگن باشد، پشت آن بایستید.

B
- با پای راست به سمت جلو و روی جعبه گام برداشته و وضعیت لانچ را بخود بگیرید.

C
- بدنتان را بالا کشیده و بر روی پای راست بایستید.

D
- حرکت لانچ را در این وضعیت انجام دهید.
- حرکت را برعکس کرده و به وضعیت اولیه برگردید.

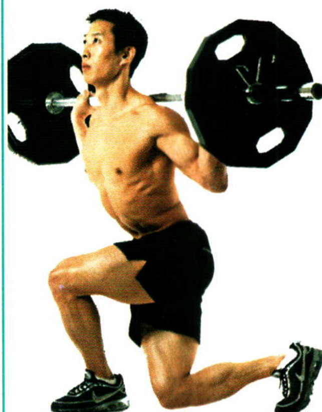


تمرین شماره ۷
لانچ باهالتر به‌صورت صلیبی



A

- صاف بایستید و یک هالتر را روی قسمت فوقانی پشت خود نگه دارید.
- به جای اینکه پایتان را با یک گام مستقیماً به سمت جلو بگذارید، آن را در جلوی پای عقبی روی زمین بگذارید.



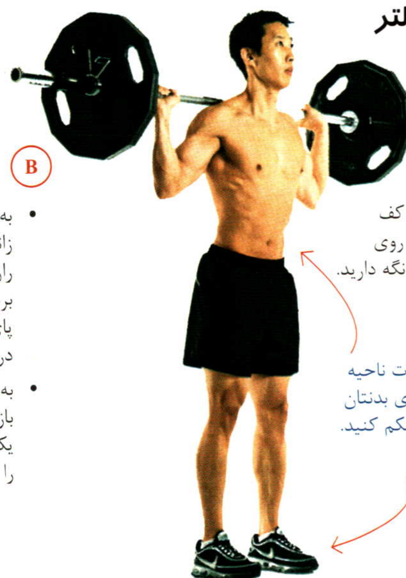
B

- بدنتان را تا نزدیکی تماس زانوی پای عقبی با زمین پایین ببرید.
- همچنین این تمرین به لانچ تعظیمی یا لانچ کاسه‌ای نیز معروف است.

تمرین شماره ۸
لانچ صلیبی با هالتر به‌طور معکوس

- به جای قدم گذاشتن به سمت جلو، به سمت عقب قدم برداشته و پای عقب خود را جلوتر از پای جلویی بگذارید. همچنین وضعیت استارت و پایان شما در این حرکت باید با حرکت لانچ صلیبی با هالتر یکسان باشد.

تمرین شماره ۹
لانچ به‌طرفین با هالتر

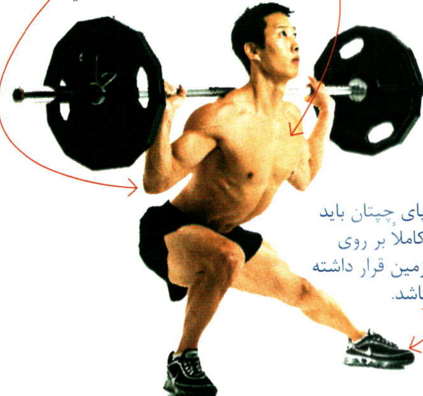


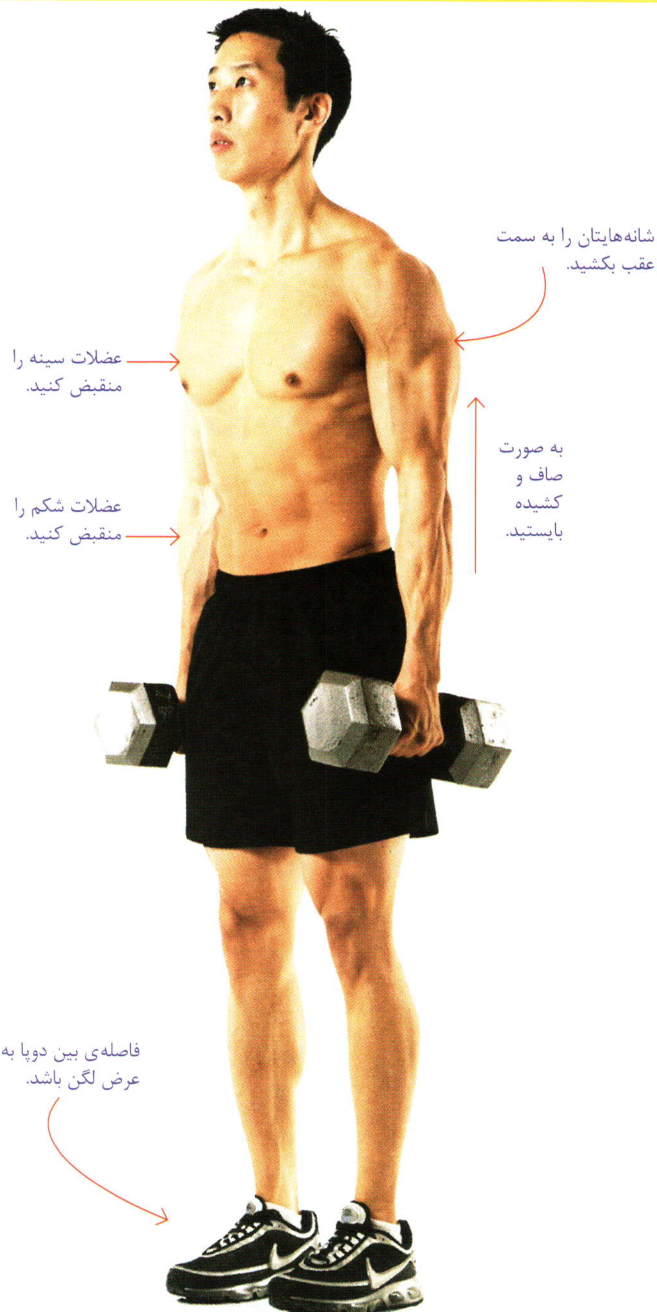
A

- یک هالتر را به‌صورتی که کف دستان روبه جلو باشند بر روی قسمت فوقانی پشت خود نگه دارید.

B

- به سمت پای راست به صورتی که زانوی پای راستتان را خم کرده و ران سمت راست را به سمت عقب برده اید، پایین بروید. در این حالت پای چپ شما باید کشیده و کف پا در تماس کامل با زمین باشد.
- به سرعت بدنتان را به وضعیت اولیه بازگردانید. تکرارهای تمرینی را با یک پا انجام داده و بعد از آن تمرین را با پای دیگر انجام دهید.





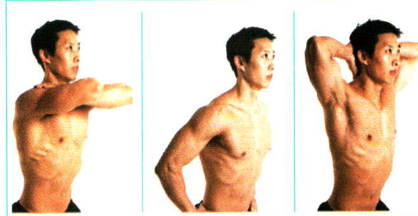
حرکت اصلی
لانچ با دمبل

A

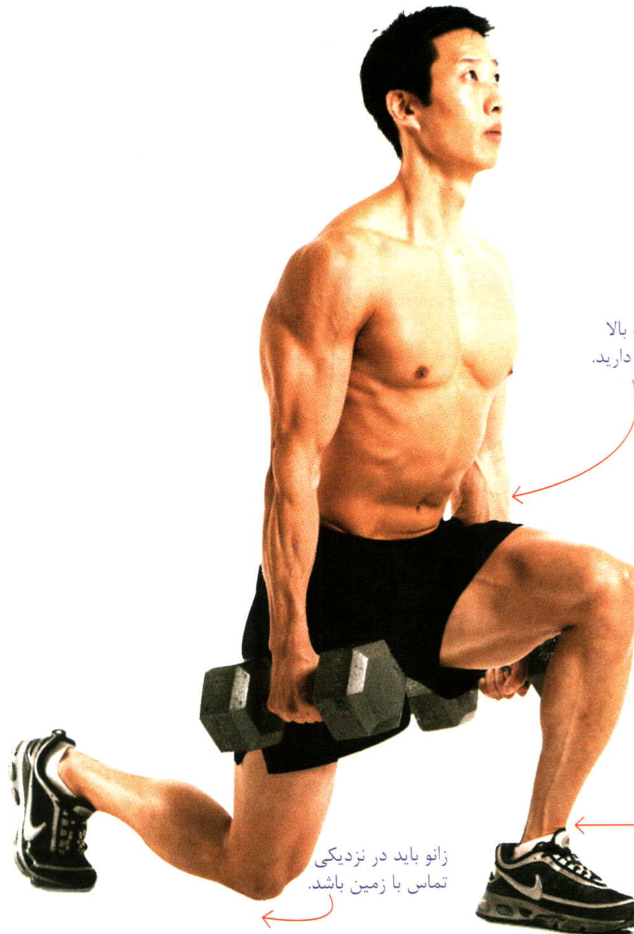
- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشند در کنار بدنتان نگه دارید.

لانچ با وزن بدن

شما می‌توانید انواع تمرینات لانچ را بدون استفاده از وزنه و با وزن بدنتان انجام دهید. برای انجام آن به طور ساده دستان را از روی یکدیگر عبور داده (به حالت صلیب) و یا آن‌ها را پشت گوش‌ها و یا حتی دست‌ها را به کمر بگیرید. تمریناتی که با استفاده از وزن بدن انجام می‌شوند یکی از مناسب ترین تمرینات برای گرم کردن بدن قبل از تمرین می‌باشند. همچنین این نوع تمرینات هنگامی که شما قادر به استفاده از وزنه برای انجام حرکت نیستید بسیار ارزشمند هستند.







B

- با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی پای جلویی تقریبا ۹۰ درجه شود، پایین بیاورید.
- مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرینی را با یک پا به طور کامل انجام داده و سپس حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

تمرین شماره ۱
لانچ با دمبل به‌صورت متناوب

- به جای اینکه تمام تکرارهای حرکت را با یک پا انجام داده و سپس به سراغ پای دیگر بروید حرکت را به صورت متناوب با هر پا انجام دهید.

تمرین شماره ۲
لانچ با دمبل به‌صورت قدم زدن

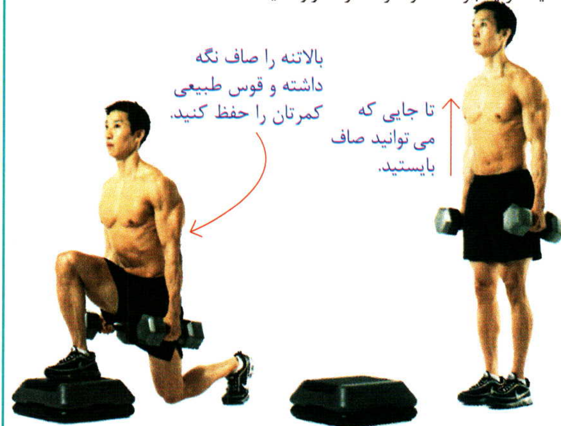
- به جای اینکه بدنتان را به وضعیت اولیه برگردانید، پای عقب را بالا و جلو گذاشته و به سمت جلو حرکت کنید (شبیه قدم زدن). در هربار به صورت متناوب این حرکت را با هر پا انجام دهید.

تمرین شماره ۳
لانچ با دمبل به‌صورت معکوس

- با پای چپتان به سمت عقب گام برداشته . سپس بدنتان را پایین برده و حرکت لانچ را انجام دهید. در این حالت باید وضعیت شما با دمبل لانچ یکسان باشد.تمام تکرارهای تمرین را با یک پا انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید. شما همچنین می‌توانید این حرکت را به صورت متناوب با هر پا انجام دهید.

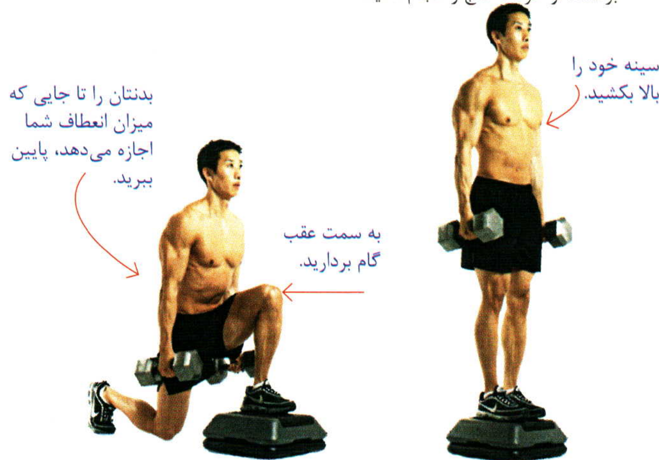
تمرین شماره ۴
لانچ با دمبل روی جعبه

- یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری را جلوی خود قرار دهید.
- پای راستتان را برداشته و با یک گام آن را روی جعبه قرار داده و بدنتان را پایین ببرید. سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

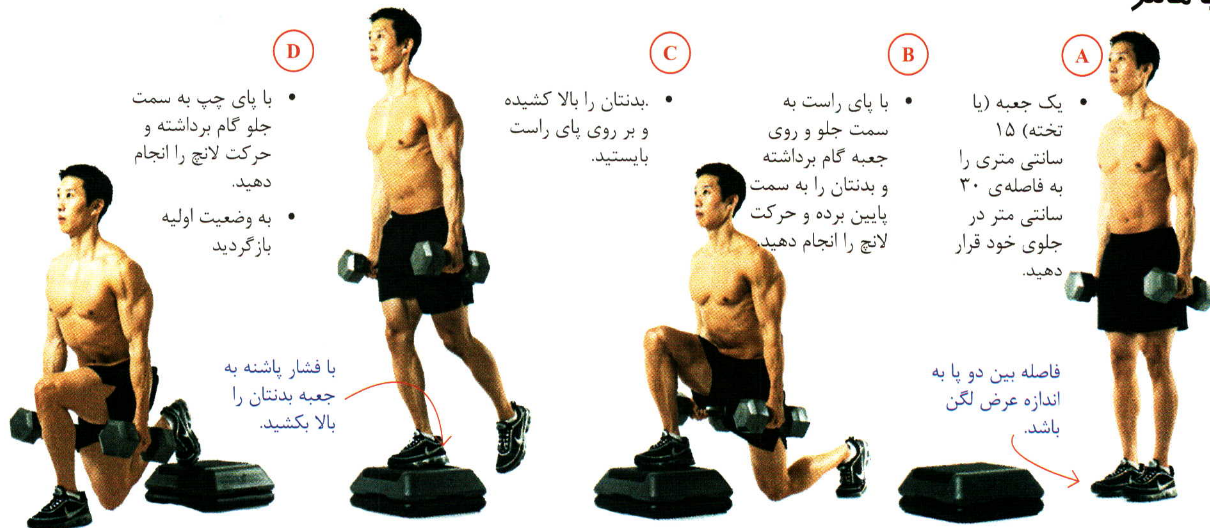


تمرین شماره ۵
لانچ با دمبل روی جعبه به‌صورت معکوس

- روی یک جعبه‌ی ۱۵ سانتی متری بایستید. سپس با پای راست به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید.



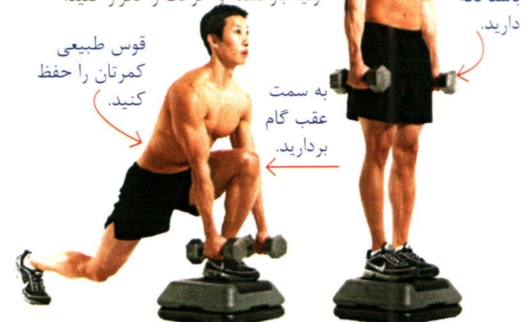
تمرین شماره ۶
گام زدن با هالتر



تمرین شماره ۷

لانچ با دمبل معکوس با خم شدن به سمت جلو

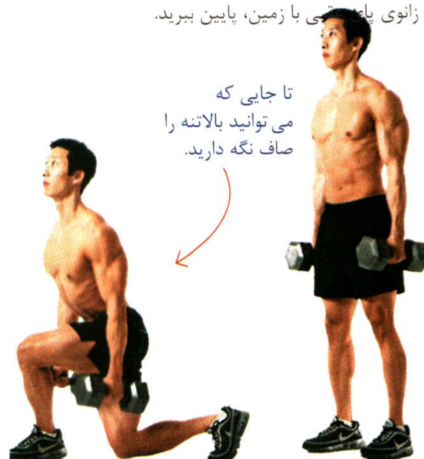
- روی یک جعبه یا تخته‌ی ۱۵ سانتی متری ایستاده و دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشد، در کنار بدن خود نگه دارید. سپس با پای راست به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام داده و بدنتان را از ناحیه هیپ به سمت پای جلویی خم کنید. به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



تمرین شماره ۸

لانچ صلیبی با دمبل

- به جای اینکه پایتان را با یک گام مستقیما به سمت جلو بگذارید، آن را در جلوی پای عقبی روی زمین قرار دهید. سپس بدنتان را تا نزدیکی تماس زانوی پای عقبی با زمین، پایین ببرید.



تمرین شماره ۹

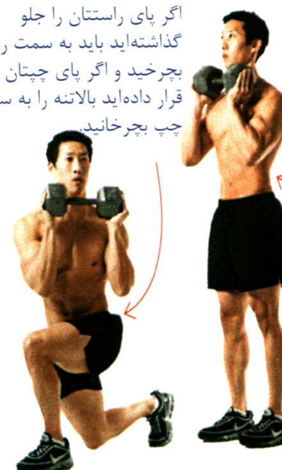
لانچ صلیبی با دمبل به شکل معکوس

- به جای اینکه پایتان را در مسیر مستقیم به سمت جلو بگذارید، به سمت عقب گام برداشته و پای عقبتان را از پشت پای جلویی عبور داده و در پشت آن روی زمین بگذارید.

تمرین شماره ۱۰

لانچ با دمبل همراه با چرخش

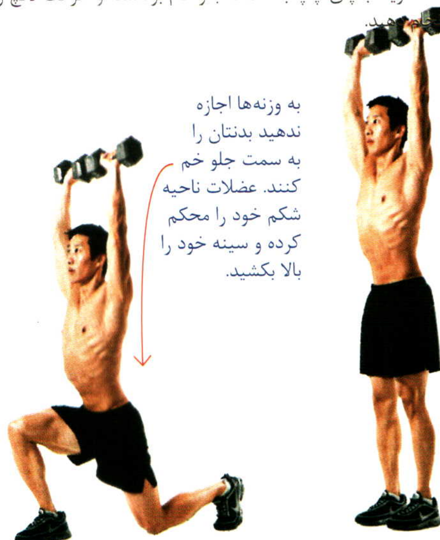
- یک دمبل را از دو انتهای آن گرفته و آن را در زیر چانه‌ی خود نگه دارید. فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ نمایید. سپس حرکت لانچ را انجام داده و در این هنگام بالاتنه‌ی خود را به طرف همان پایی که حرکت لانچ را با آن انجام داده‌اید، بچرخانید.



تمرین شماره ۱۱

لانچ با دمبل بالای سر

- دو دمبل را با دستان کشیده و درست بالا و در راستای شانه‌ها نگه دارید. با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید.



تمرین شماره ۱۲

لانچ با دمبل بالای سر به شکل معکوس

- به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را به صورتی که دمبل‌ها را بالای سر نگه داشته اید، انجام دهید.

تمرین شماره ۱۳
لانچ با دمبل تک دست (انحرافی)

- با دست چپ خود یک دمبل برداشته و آن را در طرف چپ بدنتان به صورتی که آرنج خود را خم کرده اید، نگه دارید.
- دست دیگرتان را در کنار بدن آویزان کنید. سپس به سمت جلو گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک دست و پا را بطورکامل انجام داده و سپس تمرین را با دست و پای دیگر تکرار کنید.



عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن خود را قوی کنید

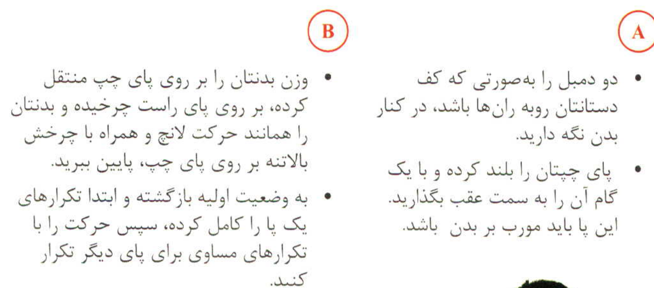
نگه داشتن وزنه در یک طرف بدن طی این حرکت باعث افزایش فشار روی عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن می‌شود. دلیل این امر حفظ پایداری بدن در طول حرکت توسط این عضلات است.

تمرین شماره ۱۴
لانچ با دمبل تک دست به شکل معکوس

- با دست راست خود یک دمبل برداشته و در حالی که آرنج خود را خم نموده اید، آن را در کنار بدن خود نگه دارید.
- با پای چپ به سمت عقب گام برداشته و حرکت لانچ را انجام دهید. تمام تکرارهای تمرینی را با یک طرف بدن انجام داده و سپس به سراغ سمت دیگر بدن بروید.



تمرین شماره ۱۵
لانچ با دمبل همراه با چرخش



A

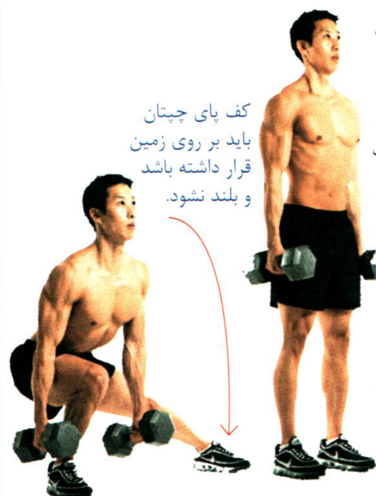
- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستانتان روبه ران‌ها باشد، در کنار بدن نگه دارید.
- پای چپتان را بلند کرده و با یک گام آن را به سمت عقب بگذارید. این پا باید مورب بر بدن باشد.

B

- وزن بدنتان را بر روی پای چپ منتقل کرده، بر روی پای راست چرخیده و بدنتان را همانند حرکت لانچ و همراه با چرخش بالاتنه بر روی پای چپ، پایین ببرید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و ابتدا تکرارهای یک پا را کامل کرده، سپس حرکت را با تکرارهای مساوی برای پای دیگر تکرار کنید.

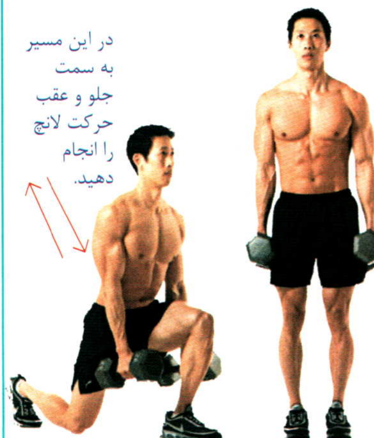


تمرین شماره ۱۶
لانچ به طرفین با دمبل



- دو دمبل را بردارید. دستانتان را در کنار بدن قرار داده به‌صورتی که کف دستانتان روبه یکدیگر باشند.
- با به عقب بردن ران و خم کردن زانوی پای راست، بدنتان را به سمت راست پایین ببرید. در این حالت کف پای چپتان باید کاملا روی زمین باشد.
- مکث کرده و به سرعت به وضعیت اولیه بازگردید. .

تمرین شماره ۱۷
لانچ متقاطع با دمبل

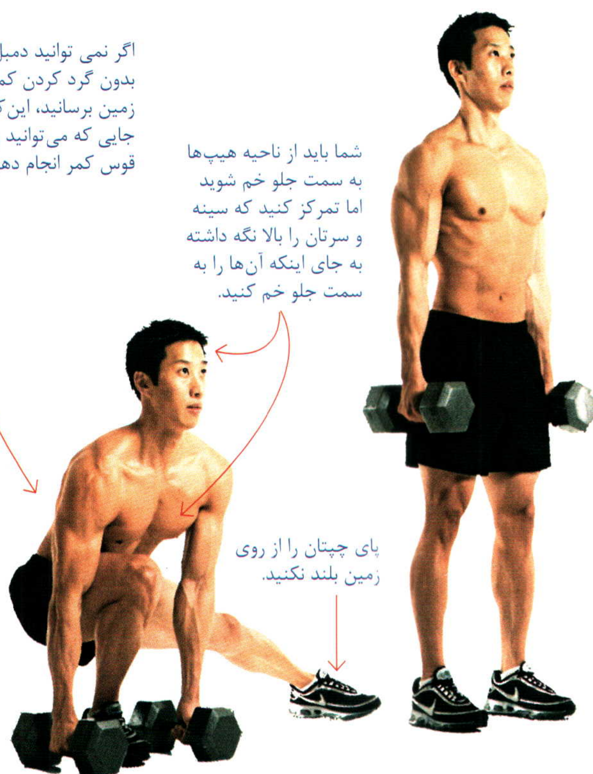


- در این تمرین به جای اینکه به شکل مستقیم به سمت جلوگام بردارید، این‌کار را با زاویه‌ی ۴۵ درجه انجام داده و سپس در همین زاویه نیز به حالت اولیه بازگردید.
- تمام تکرارهای یک پا را به طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

تمرین شماره ۱۸
لانچ متقاطع با دمبل به شکل معکوس

- شما می‌توانید تمرین قبل را با گام برداشتن به سمت عقب در همان زاویه‌ی ۴۵ درجه انجام دهید.

تمرین شماره ۱۹
لانچ به طرفین با دمبل همراه با تماس دمبل‌ها با زمین



A

- دو دمبل را با دستان کشیده در طرفین بدن نگه دارید.

B

- حرکت لانچ به طرفین را انجام داده با این تفاوت که این بار دمبل‌ها باید با زمین تماس پیدا کنند.

تمرینات نزدیک کردن هیپ (ران)

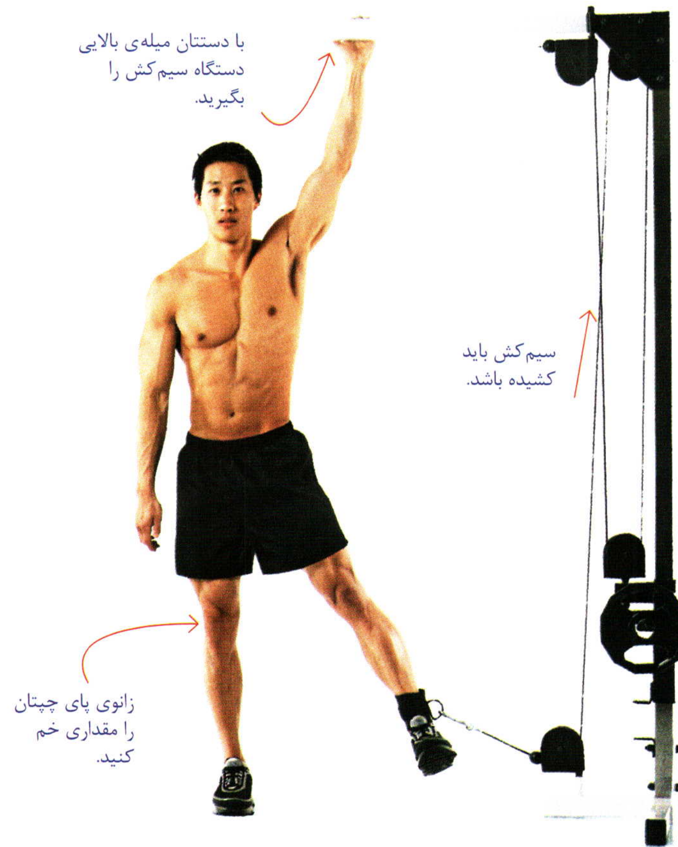
این تمرینات برای عضلات نزدیک کننده که در قسمت داخلی ران قرار دارند، طراحی شده است.

حرکت اصلی

نزدیک کردن ران با سیم‌کش به‌صورت ایستاده

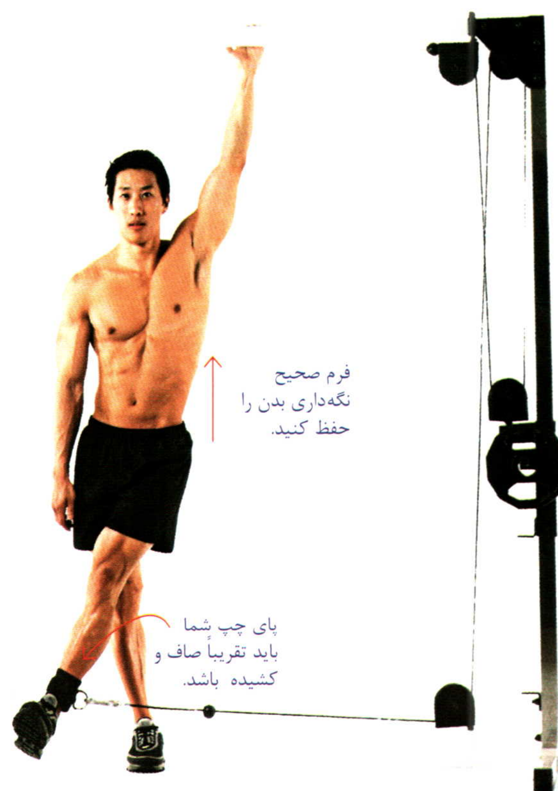
A

- قسمت پایینی دستگاه سیم‌کش را به مچ پای خود متصل نمایید.
- به صورتی که سمت چپ بدنتان روبه دستگاه سیم‌کش باشد، بایستید.
- یک گام بلند به سمت راست برداشته تا جایی که سیم‌کش محکم و کشیده شود.
- پای چپ خود را به سمت دستگاه سیم‌کش بالا بکشید.



B

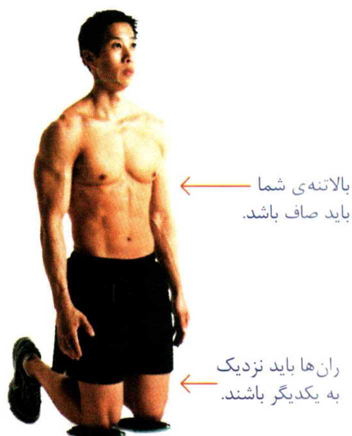
- بدون خم کردن زانو، پای چپ خود را به طرف سمت راست بدن کشیده و از جلوی پای راست عبور دهید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام حرکت با پای دیگر بروید.



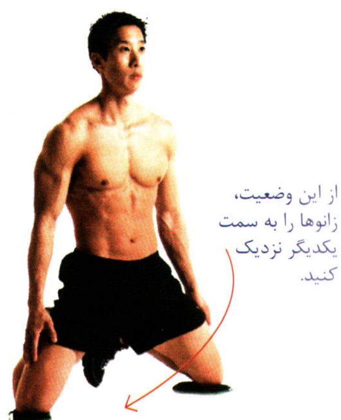
تمرین شماره ۱

نزدیک کردن ران با ولساید

- زانو زده و دو ولساید را در زیر هر یک از زانوها قرار دهید.



- تا جایی که می‌توانید زانوها را از یکدیگر دور کنید. مکث کرده و زانوها را به سمت یکدیگر بکشید.



تمرینات عضلات پشت ساق پا

این تمرینات برای عضلات دوقلو و نعلی طراحی شده است.

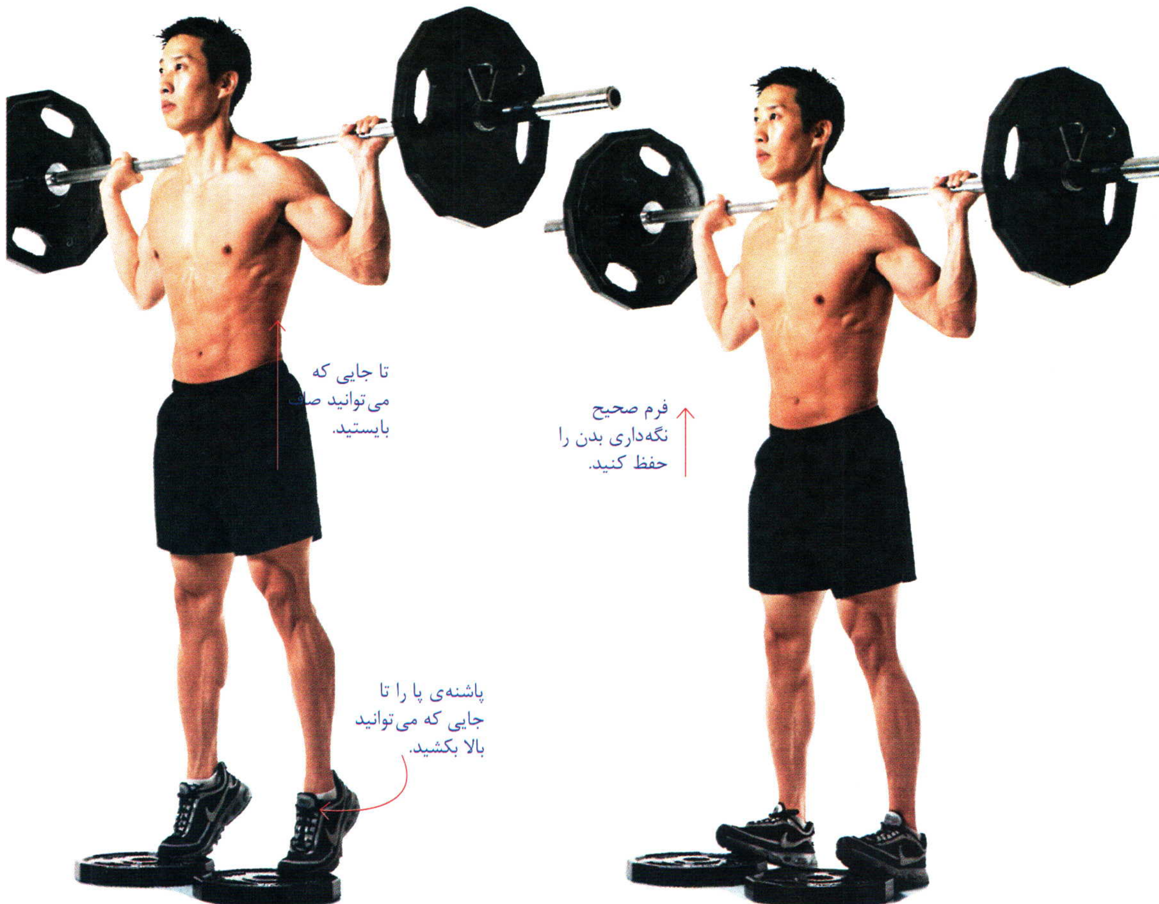
حرکت اصلی
پشت ساق با هالتر ایستاده

A

- یک هالتر را به‌صورتی که کف دستان روبه جلو است، بر روی قسمت فوقانی خلفی پشت قرار دهید.
- در زیر هر پای خود یک صفحه‌ی ۱۵ کیلویی قرار دهید.

B

- پاشنه‌ی خود را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگشته و دوباره حرکت را تکرار کنید.



تمرین شماره ۱

پشت ساق تک پا با دمبل به‌صورت ایستاده

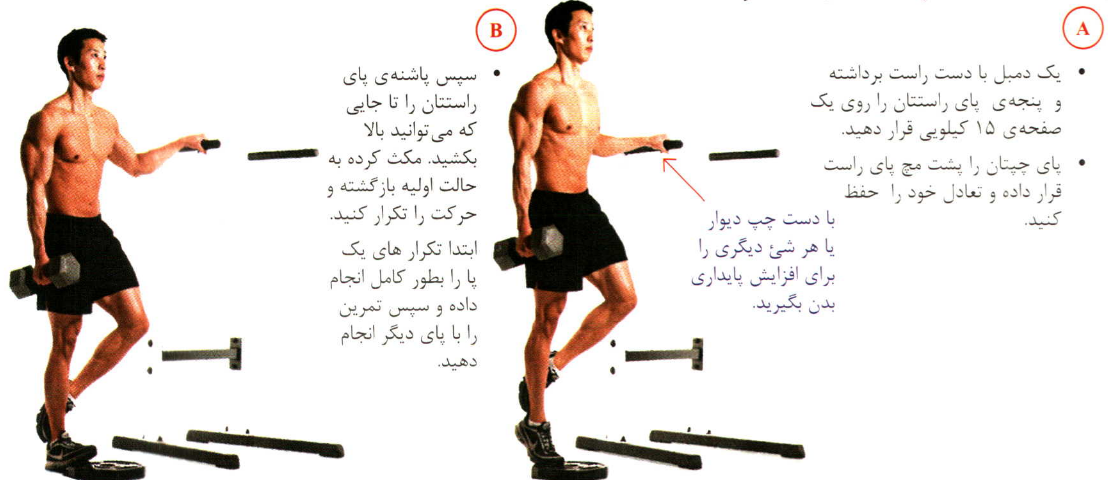
A

- یک دمبل با دست راست برداشته و پنجه‌ی پای راستتان را روی یک صفحه‌ی ۱۵ کیلویی قرار دهید.
- پای چپتان را پشت مچ پای راست قرار داده و تعادل خود را حفظ کنید.

B

- سپس پاشنه‌ی پای راستتان را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید. مکث کرده به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

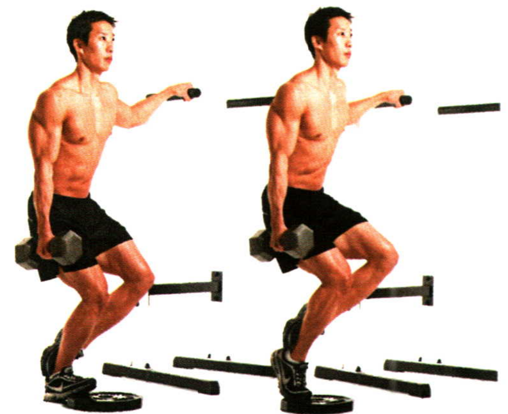
ابتدا تکرار های یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۲

پشت ساق با دمبل تک پا به‌صورت زانو خم

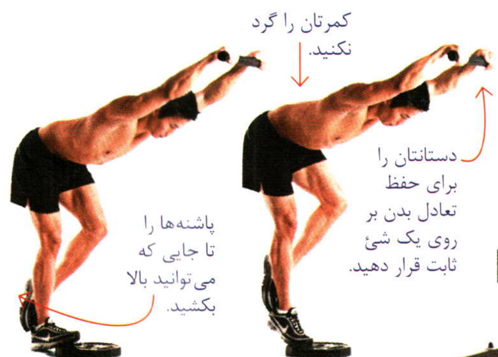
- در این تمرین زانوی خود را خم کرده و حرکت را مانند تمرین قبلی انجام دهید.



تمرین شماره ۳

پشت ساق تک پا به‌صورت خم شده به جلو

- مانند تمرین قبل یک وزنه‌ی ۱۵ کیلویی را زیر پنجه‌ی پای راست قرار دهید. فرم صحیح نگهداری بدن را حفظ کرده و از لگن به سمت جلو خم شوید. این‌کار را تا جایی که بالاتنه‌ی شما تقریباً موازی زمین شود، انجام داده و دستان خود را به یک شئ محکم تکیه دهید.
- حرکت پشت ساق را در این وضعیت انجام دهید. تکرار های یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید



برای درگیری عضلات بیشتر زانو را خم کنید

دو عضله‌ی نعلی و دوقلو، عضلات پشت ساق پا را تشکیل می‌دهند. هنگامی که زانو خم باشد، عضله‌ی نعلی به عنوان حرکت دهنده‌ی اصلی پلانتارفلکشن مچ پا عمل می‌کند. هنگامی که زانوی شما صاف است، عضله‌ی دوقلو به عنوان حرکت دهنده‌ی اصلی در پلانتار فلکشن مچ پا محسوب می‌شود. پس تمرینات پشت ساقی که در آن‌ها زانوها خم باشند بیشتر برای تقویت عضله‌ی نعلی و تمریناتی که با زانوهای صاف و کشیده انجام می‌شوند برای تقویت عضله‌ی دوقلو طراحی شده اند. اگر عضلات پشت ساق شما به اندازه‌ی کافی رشد نکرده اند، متخصصین تمرین توصیه می‌کنند که تمامی انواع تمرینات پشت ساق را انجام دهید.

بهترین تمرین برای عضلات چهارسر ران که تا کنون انجام نداده اید!

اسکات دو بخشی با هالتر دست باز و بالای سر

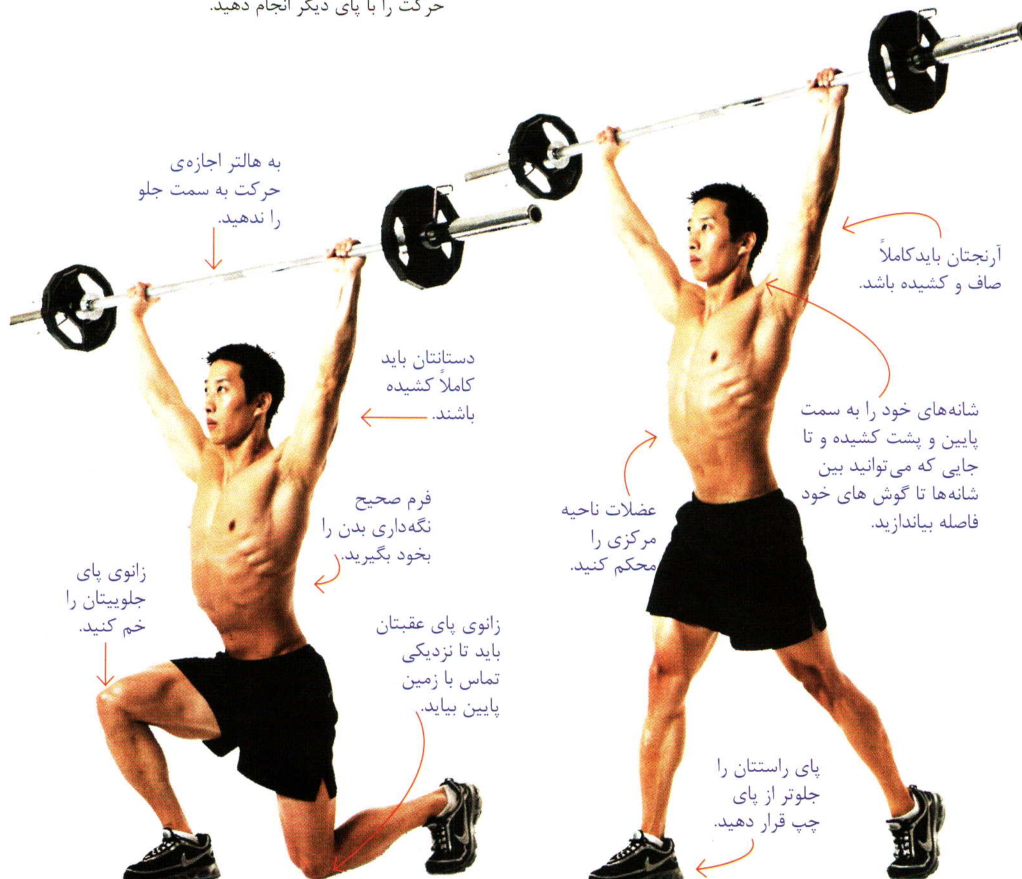
این حرکت به حرکت بیگ بنگ یا انفجار بزرگ مشهور است و دلیل آن زیاد بودن عضلات درگیر در حرکت است. زیرا در این حرکت عضلات شانه و پشت برای نگه‌داری هالتر بالای سر درگیر و عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن برای حفظ پایداری بدن فعال می‌شوند. همچنین به دلیل فعال بودن عضلات زیادی از بدن طی این حرکت، کالری زیادی طی انجام آن سوخته می‌شود. اگر نمی توانید هالتر را در بالای سرتان حفظ کنید، می توانید به‌جای آن از یک چوب دستی استفاده کنید.

A

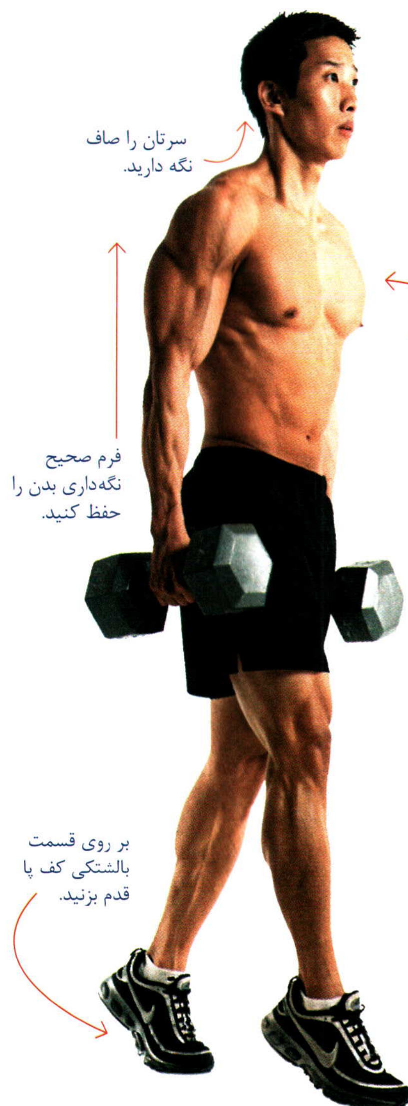
- یک هالتر را به‌صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باشد بالای سر نگه دارید.
- فاصله‌ی بین پاهای شما باید ۶۰ تا ۹۰ سانتی متر باشد.

B

- تا جایی که می‌توانید بدنتان را به آرامی پایین ببرید.
- مکث کرده و هرچه سریع تر به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



بهترین تمرین برای عضلات پشت ساق که تا کنون انجام نداده اید
قدم زدن به سبک کشاورزان روی انگشتان



A

- دو دمبل سنگین برداشته و آن‌ها را در کنار بدن خود نگه دارید.

B

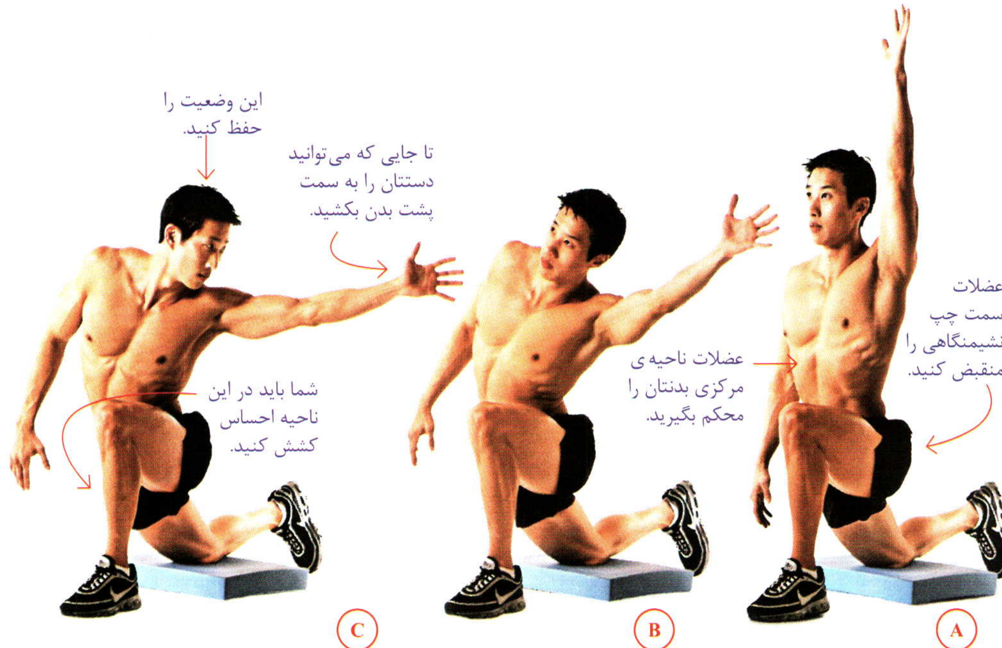
- پاشنه‌ی پاها را از زمین جدا کرده و به مدت ۶۰ ثانیه روی پنجه‌ی پاهایتان راه بروید.

بهترین تمرین کششی برای عضلات چهار سر ران

کشش عضلات خم کننده هیپ به‌صورت زانو زده

دلیل موثر بودن این تمرین چیست ؟

این تمرین باعث شل شدن عضلات قسمت فوقانی ران (عضلات چهارسر) می‌شود. هنگامی که این عضلات انعطاف کمی داشته باشند، لگن شما را به سمت جلو کشیده و باعث کشیدگی عضلات ناحیه‌ی کمر می‌شوند و همچنین دامنه‌ی حرکتی ران را کاهش می‌دهند.



A
- بر روی زانوی پای راستتان زانو زده و کف پای چپ را در حالی که زانوی پای چپ را ۹۰ درجه خم کرده اید بر روی زمین قرار دهید.
- دست چپتان را تا جایی که می توانید، بالا ببرید.

B
- بالاتنه را به سمت چپ خم کنید.

C
- بالاتنه را تا جایی که می‌توانید به سمت چپ چرخانده و دست چپتان را تا جایی که می‌توانید به پشت بدن ببرید.
- بر روی زانوی پای چپ زانو زده و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین کششی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر کدام از ران هایتان نگه دارید. سپس آن را در مجموع ۳ ست و در هر ست ۲ بار انجام دهید. همچنین تمرین را در هر روز سه بار انجام دهید.

10 درصد

اگر شما دامنه‌ی حرکتی ران خود را افزایش دهید، به ازای هر درجه افزایش، ۱۰ درصد احتمال آسیب عضلات کشاله‌ی ران شما کاهش پیدا می کند. این نتیجه‌ی تحقیقات چاپ شده در مجله‌ی طب ورزش آمریکا است.



بهترین تمرینات کششی برای عضلات پشت ساق پا

کشش عضلات پشت ساق به‌صورت زانو خم

دلیل موثر بودن این تمرین چیست ؟

این تمرین برای کشش عضله‌ی نعلی طراحی شده است.

تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین کششی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر طرف از بدنتان نگه دارید. سپس آن را در مجموع ۳ ست و در هر ست ۲ بار انجام دهید. همچنین تمرین را در هر روز سه بار انجام دهید. اگر عضله‌ی نعلی شما بسیار سفت است، تمرین را بیشتر از ۳ بار در روز انجام دهید.

A

- وضعیت تمرین قبلی را بخود بگیرید.
- پای راست را با فاصله از پای چپ قرارداده و آن را صاف کنید.
- وزن بدنتان را به سمت جلو منتقل کنید. این کار را تا جایی که در عضلات پشت ساق خود احساس کشیدگی نکرده اید، ادامه دهید.
- جای پاها را عوض کرده و تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

از مچ پای خود محافظت کنید

محققان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند افرادی که دچار کشیدگی رباط (اسپرین) در ناحیه‌ی مچ پا می‌شوند، دارای دامنه‌ی حرکتی یکسان در مفصل مچ پا نیستند. باید توجه داشته باشید که عضلات دوقلو و نعلی سفت و سخت، دامنه‌ی حرکتی مچ پا را محدود می‌کنند.



کشش عضلات پشت ساق با پای صاف

دلیل موثر بودن این تمرین چیست ؟

این تمرین برای کشش عضله‌ی دوقلو طراحی شده است.

تمرین را کارآمدتر کنید:

این تمرین کششی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر طرف از بدنتان نگه دارید. سپس آن را در مجموع ۳ ست و در هر ست ۲ بار انجام دهید. همچنین تمرین را در هر روز از سه بار انجام دهید. اگر عضله‌ی دوقلوی شما بسیار سخت اسهت، تمرین را بیشتر از ۳ بار در روز انجام دهید.

A

- با دیوار ۶۰ سانتی متر فاصله گرفته و روبروی آن بایستید.
- دستانتان را روی دیوار قرار داده و به سمت جلو خم شوید.
- پای راست را جلو گذاشته و پای چپ را به‌صورتی که پنجه‌ی آن از پاشنه‌ی پای چپ کمی عقب تر باشد روی زمین بگذارید.
- هردو زانو را تا جایی که یک احساس کشش کامل را در عضلات پشت ساق پا حس نکرده اید، خم کنید.

عضلات چهارسر و پشت ساق عالی بسازید

سعی کنید این برنامه تمرینی را که از مربی "کلی باگت"، مربی کلینیک اسپرینگفیلد در میسوری آورده شده است را انجام دهید. برنامه‌ی عضلات چهارسر ران به دلیل افزایش حجم و قدرت ران بسیار مهم می‌باشد. برنامه‌ی تمرینی عضلات پشت ساق برنامه‌ی محبوب کلی می‌باشد زیرا او می‌گوید: شما می‌توانید این تمرینات را در هر زمان و در هرمکان انجام دهید.

برنامه‌ی تمرینی عضلات چهارسرران

چگونه باید این برنامه را انجام دهم؟ یک تمرین از گروه A و یک تمرین از گروه B را به دلخواه خود انتخاب کنید. برای تمرین گروه A، ۶ ست ۸ تکراری با ۳ دقیقه استراحت بین هر دو ست انجام دهید. برای تمرین گروه B، دوست ده الی دوازده تکراری برای هر پا با ۲ دقیقه استراحت بین هر ست انجام دهید. این برنامه را یک الی دوبار در هفته انجام دهید.

برنامه‌ی تمرینی عضلات پشت ساق پا

چگونه باید این برنامه را انجام دهم؟ یک ست از هر تمرین را به ترتیبی که نمایش داده شده است و بدون استراحت بین ست‌ها انجام دهید .تکرارها را تا جایی که می‌توانید انجام دهید. یک نکته : تمرینات را مانند راهنمایی های فصل انجام دهید و فقط دمبل‌ها را از برنامه‌ی خود کنار گذاشته و تمرینات را فقط با وزن بدن انجام دهید. این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید

تمرینات گروه A

اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)

اسکات جام شکل (صفحه ۲۱۰)

اسکات با دمبل از جلو (صفحه ۲۱۰)

اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)

اسکات با هالتربه‌همراه پاشنه های بالا کشیده شده (صفحه ۲۰۷)

اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۶)

تمرینات گروه B

لانچ با دمبل به‌صورت معکوس (صفحه ۲۲۳)

لانچ با هالتر به‌صورت معکوس (صفحه ۲۱۹)

اسکات دو بخشی بلغارستانی با دمبل (صفحه ۲۱۶)

اسکات دو بخشی با هالتر (صفحه ۲۸۴)

اسکات به‌صورت تک پا (صفحه ۲۰۲)

اسکات تپانچه ای (صفحه ۲۰۳)

تمرینات

پشت ساق تک پا (صفحه ۲۳۱)

پشت ساق با دمبل تک پا به‌صورت زانو خم (صفحه ۲۳۱)

پشت ساق تک پا به‌صورت خم شده به جلو (صفحه ۲۳۱)



فصل نهم:

سرینی و همسترینگ

عضلاتی که نباید نادیده گرفته شوند



هر زمانی که می‌ایستید، عضلات سرینی و همسترینگ فعال می‌شوند، اما مشکل اصلی اینجاست که در بیشتر طول روز در مقابل کامپیوتر و یا یک تلویزیون ۲۰ اینچی بر روی صندلی می‌نشینید. به دلیل نشستن زیاد بر روی صندلی: نه تنها عضلات ران ضعیف می‌شوند بلکه چگونگی انقباضی آن‌ها نیز فراموش می‌شوند. این مورد خصوصاً در مورد عضلات سرینی صادق می‌باشد و این مایه ی تأسف است، زیرا که عضلات سرینی طویل ترین و شاید قوی ترین عضلات بدن می‌باشند.

علاوه بر این هنگامی که عضلات سرینی و همسترینگ ضعیف شوند، این ضعف باعث برهم زدن تعادل بدن شده که می‌تواند سبب درد و یا آسیب زانو، ران و یا کمر شود. راه حل چیست؟ عضلات سرینی و همسترینگ خود را با استفاده از تمرینات این فصل تقویت کنید.

فوائد

کالری بیشتری بسوزانید ! علاوه بر اینکه عضلات سرینی بزرگترین گروه عضلات بدن می‌باشند، این عضلات همچنین یکی از بهترین عضلات چربی سوز می‌باشند.

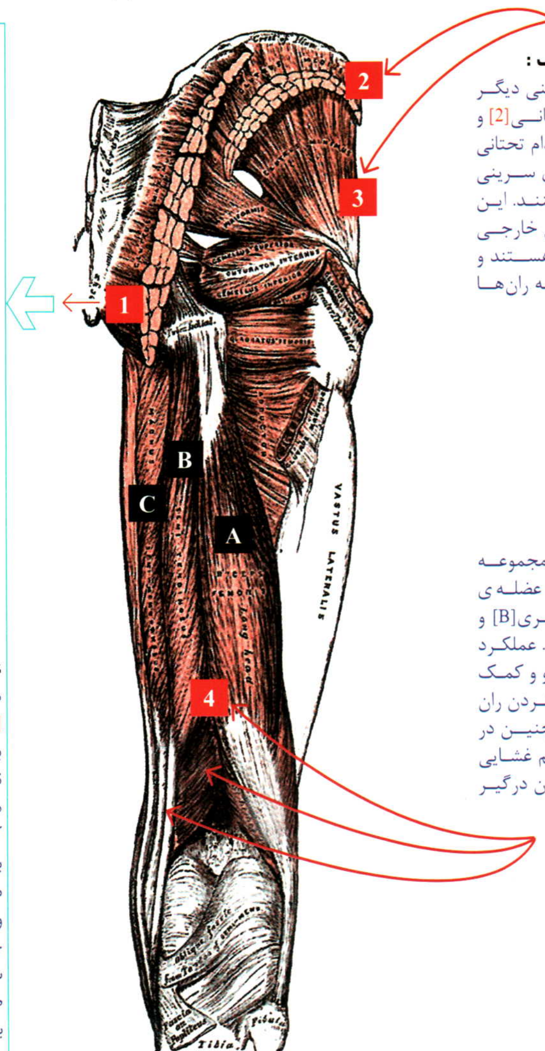
وضعیت بدنی بهتر ! عضلات سرینی ضعیف می‌تواند سبب چرخش لگن به سمت جلو شود. این چرخش باعث افزایش فشار برروی ستون مهره‌ها می‌شود. همچنین باعث به خارج کشیده شدن عضلات قسمت تحتانی شکم شده و شکم را آویزان می‌کند.

زانوهای سالم تر ! رباط صلیبی قدامی با تکیه بر عضلات همسترینگ به ثبات زانو کمک می‌کنند. داشتن عضلات همسترینگ قوی می‌تواند به عملکرد رباط صلیبی قدامی کمک کرده و ریسک آسیب پذیری را کاهش دهد.

با عضلات خود آشنا شوید

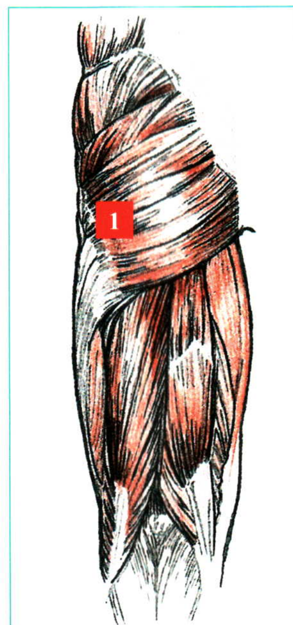
عضله‌ی سرینی میانی و کوچک :

شما همچنین دو عضله‌ی سرینی دیگر به نام‌های عضله‌ی سرینی میانی[2] و عضله ی سرینی کوچک[۳] در اندام تحتانی دارید. این عضلات به عضله‌ی سرینی بزرگ در بازکردن ران کمک می‌کنند. این عضلات همچنین باعث چرخش خارجی ران هنگامی که ران‌ها صاف هستند و چرخش داخلی ران هنگامی که ران‌ها خم هستند، می‌شود.



عضله‌ی همسترینگ :

عضلات همسترینگ[4] در واقع مجموعه ای از سه عضله‌ی مختلف شامل عضله ی دوسررانی[A]، عضله‌ی نیم وتری[B] و عضله‌ی نیم غشایی [C] می‌باشند. عملکرد اصلی این عضلات خم کردن زانو و کمک به عضله‌ی سرینی بزرگ در بازکردن ران می‌باشد. عضله‌ی دوسررانی همچنین در چرخش خارجی ران و عضلات نیم غشایی و نیم وتری در چرخش داخلی ران درگیر می‌شوند.



عضله‌ی سرینی بزرگ :

ممکن است شما عضلات سرینی [1] را به نام عضلات نشیمنگاهی بشناسید، زیرا این عضلات نشیمنگاه شما را شکل می‌دهند. هرزمان که شما ران خود را باز کنید و یا آن را به سمت خارج بچرخانید این عضلات فعال می‌شوند. بنابراین اگر شما در وضعیت نشسته و یا در وضعیت چهاردست و پا هستید، عضله‌ی سرینی بزرگ به شما در ایستادن و صاف کردن ران‌ها کمک می‌کند. به عنوان یک نتیجه، این عضله در بیشتر تمرینات اندام تحتانی درگیر می‌شود، اما به طور ویژه در تمرینات لیفت مرده، بالاکشیدن ران و بالاکشیدن ران به‌صورت معکوس فعال می‌شود.

اشتباه عضلانی

شما عضلات چهارسرران خود را به صورت سخت تری نسبت به عضلات همسترینگ تمرین می‌دهید.

در یک مطالعه چاپ شده در مجله‌ی طب ورزش آمریکا، محققان گزارش کردند که ۷۰ درصد ورزشکارانی که دچار آسیب در عضلات همسترینگ شده اند، از عدم تعادل عضلانی بین عضلات چهار سر ران و همسترینگ برخوردار بودند. پس از اصلاح تعادل بوسیله تقویت عضلات همسترینگ، افراد به مدت ۱ سال از آسیب دور بودند.

در این فصل، ۶۲ تمرین برای تقویت عضلات سرینی و همسترینگ ارائه شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده اند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات دیگر به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

تمرینات بالا کشیدن ران یا نشر هیپ‌ها

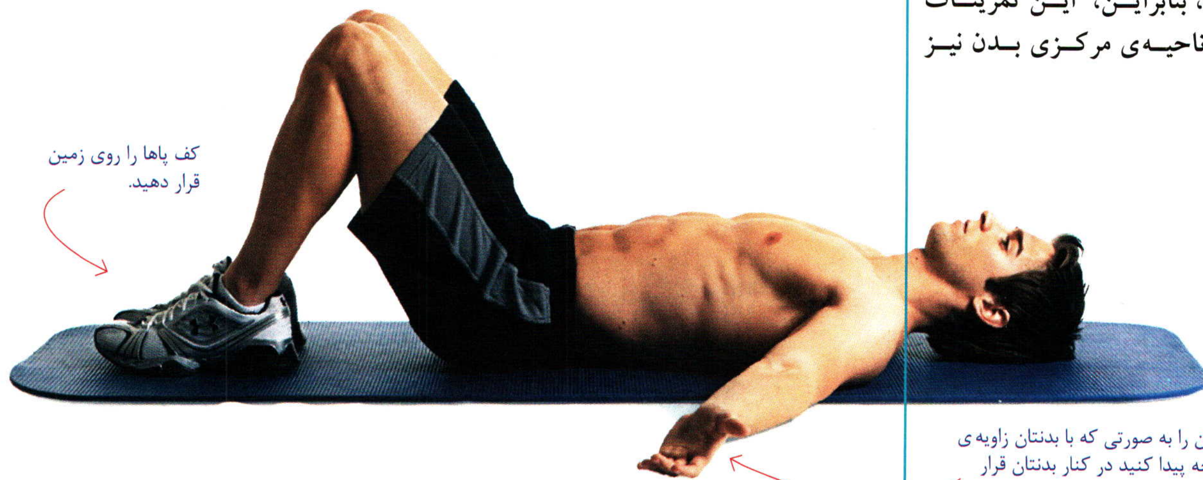
این تمرینات عضلات سرینی و همسترینگ شما را هدف قرار داده است. بعلاوه، عضلات شکم و کمر شما نیز به منظور حفظ ثبات بدن فعال می‌شوند، بنابراین، این تمرینات باعث تقویت ناحیه‌ی مرکزی بدن نیز می شوند.

حرکت اصلی

بالا کشیدن ران (نشر هیپ‌ها)(پل هیپ‌ها)

A

- به صورتی که زانوها خم هستند با پشت روی زمین دراز بکشید.کف پاها باید در تماس کامل با زمین باشند.



اگر در هنگام تمرین بالا کشیدن ران عضله‌ی همسترینگ شما دچار گرفتگی (کرامپ) شد، این نشانه‌ی ضعیف بودن عضلات سرینی شماست. دلیل آن فعالیت اضافه‌ی عضلات همسترینگ برای جبران ضعف عضلات سرینی در طول این تمرین است. برای کسب نتیجه‌ی بهتر تمرین بالا کشیدن لگن را ۳ تا ۵ ثانیه در هر تکرار نگه دارید. همچنین این تمرین را دوبار در هفته، ۲ تا ۳ ست و در هر ست ۱۰ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.



15
دقیقه

۱۵ دقیقه انجام این تمرین باعث بهبود روحیه‌ی شما می‌شود. این نتیجه‌ی تحقیقات چاپ شده در مجله‌ی فیزیولوژی ورزش و تمرین است.

B

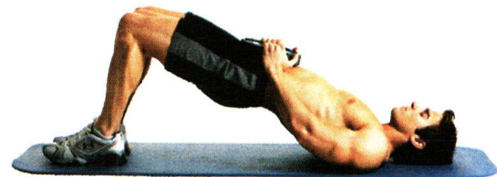
- ران را بالا کشیده به شکلی که زانوها و شانه‌ها در یک خط مستقیم با یکدیگر قرار گیرند.
- این وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس به وضعیت اولیه باز گردید.



تمرین شماره ۱
بالا کشیدن ران با وزنه

- یک وزنه را روی لگن خود نگه داشته و تمرین را انجام دهید.



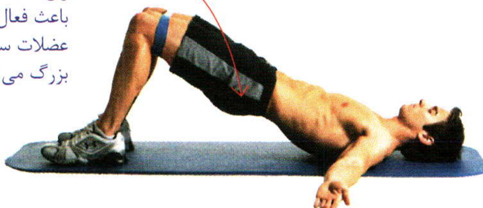


تمرین شماره ۲
بالا کشیدن ران به‌همراه فشار دادن زانوها به خارج

- یک باند ۵۰ سانتی متری را در بالای زانوها پیچیده و زانوها را در تماس با یکدیگر نگه دارید.سپس حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.



این تمرین به‌دلیل فشار ران ها به سمت بیرون، باعث فعال‌سازی بیشتر عضلات سرینی میانی و بزرگ می شود.



تمرین شماره ۳
بالا کشیدن ران به‌همراه فشردن زانوها

A

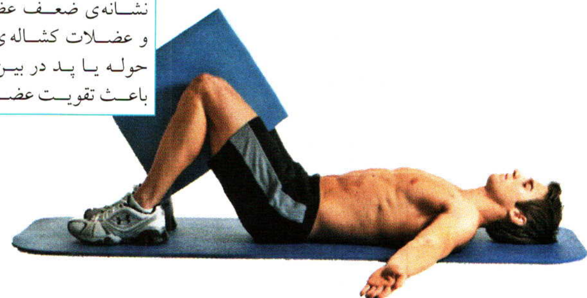
- یک حوله یا یک پد را بین زانوها نگه داشته و در طول اجرای حرکت آن را در همین وضعیت نگه دارید.

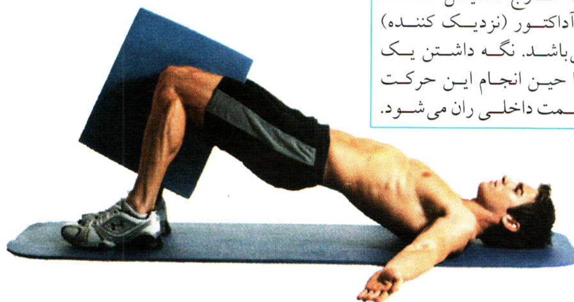
B

- ران‌ها را به سمت بالا کشیده به طوری که زانوها با شانه‌ها در یک راستا قرار گیرند. همچنین به پد اجازه‌ی لغزیدن به سمت پایین را ندهید.

نکته ی تمرینی

اگر در حین اجرای تمرین بالا کشیدن ران، زانوهای شما به سمت خارج متمایل شدند، نشانه‌ی ضعف عضلات آداکتور (نزدیک کننده) و عضلات کشاله ی ران می‌باشد. نگه داشتن یک حوله یا پد در بین زانوها حین انجام این حرکت باعث تقویت عضلات قسمت داخلی ران می شود.



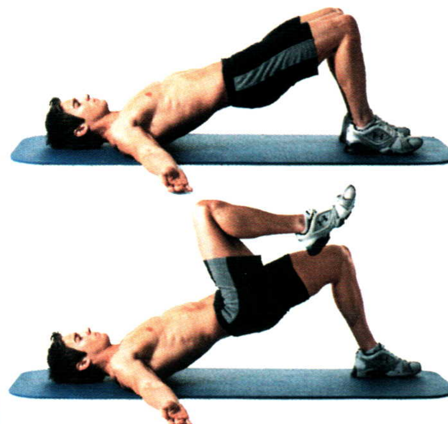


تمرین شماره ۴

بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان

- ران هایتان را بالا کشیده و در همین حالت نگه دارید.

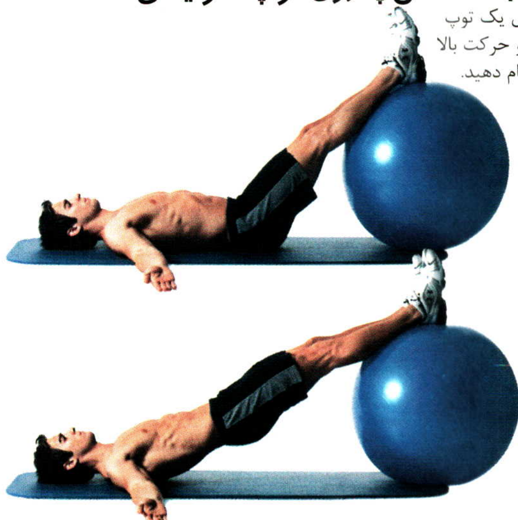
- یکی از زانوها را به سمت سینه بالا بکشید. سپس آن را پایین برده و زانوی پای دیگر را به سمت سینه بالا بکشید. این حرکت را به‌صورت متناوب انجام دهید.



تمرین شماره ۵

بالا کشیده ران با گذاشتن پا روی توپ سوئیسی

- پشت پایتان را روی یک توپ سوئیسی گذاشته و حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.

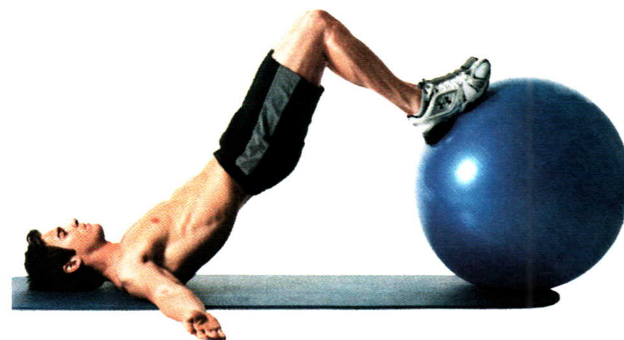


تمرین شماره ۶

بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان روی توپ سوئیسی

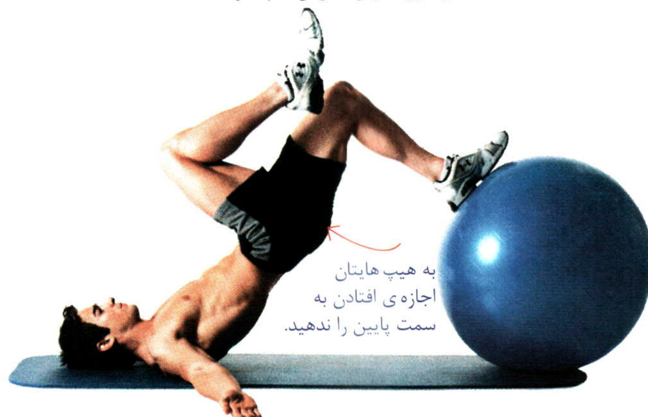
A

- پاهایتان را روی یک توپ سوئیسی قرار دهید.



B

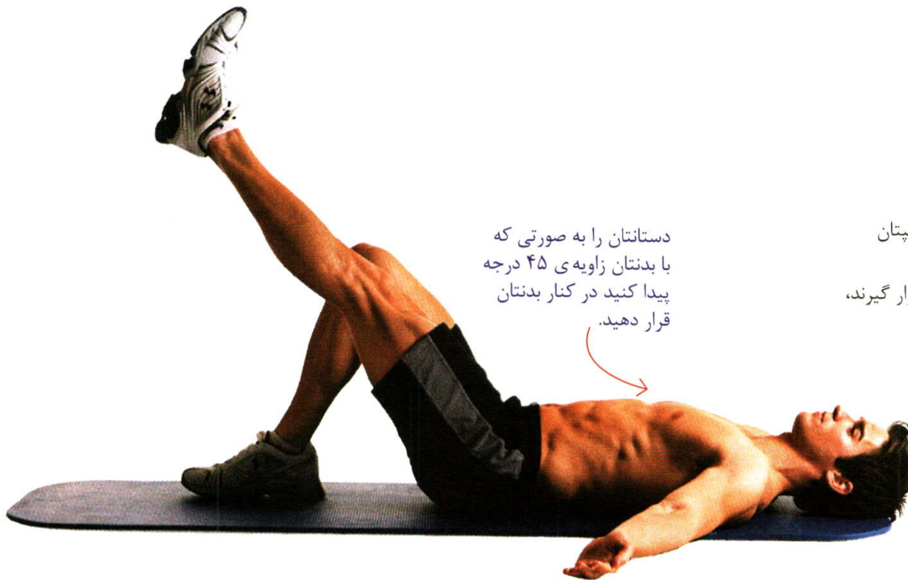
- در این حالت یکی از زانوها را به سمت سینه بالا بکشید.سپس آن را پایین برده و زانوی پای دیگر را به سمت سینه بالا بکشید.این حرکت را به طور متوالی انجام دهید.توجه داشته باشید در طول تمرین کمرتان خم نشود.



حرکت اصلی
بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا

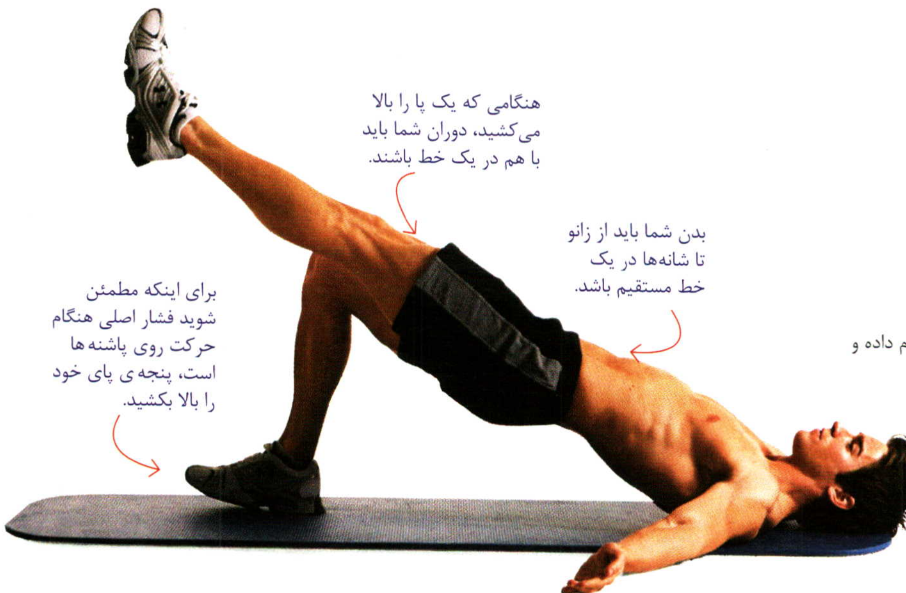
A

- به صورتی که زانوی پای راستتان خم و زانوی پای چپتان صاف باشد روی زمین دراز بکشید.
- پای چپتان را تا جایی که با ران چپ در یک خط قرار گیرند، بالا بیاورید.



B

- ران‌ها را به سمت بالا بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را به‌صورت کامل انجام داده و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



تمرین شماره ۱

بالا کشیدن ران تک پا با نگه داشتن زانو

- یک زانو را به سمت سینه بالا آورده و در همین حالت نگه دارید. سپس حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.





نکته ی تمرینی

نگه داشتن زانو در این تمرین باعث می‌شود تمام فشار روی عضلات سرینی متمرکز شود و تقریباً می‌توان مطمئن بود که عضلات قسمت کمر غیرفعال هستند.

تمرین شماره ۲

بالا کشیدن ران تک پا به‌صورت قرار دادن یک پا روی توپ بوسو

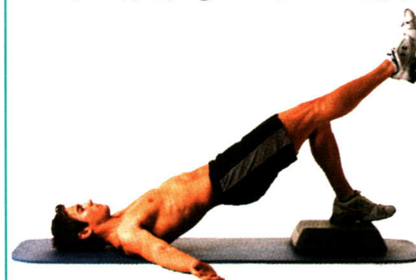
- پای چپتان را روی توپ بوسو قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران را به‌صورت تک پا انجام دهید.
- هیپ‌های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.



تمرین شماره ۳

بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پا روی تخته

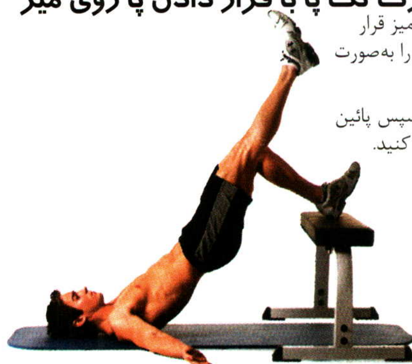
- حرکت را به‌صورتی که پای خود را روی یک تخته‌ی ۱۵ سانتی متری قرار داده اید، انجام دهید.
- هیپ‌های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.



تمرین شماره ۴

بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پا روی میز

- پاشنه‌ی یک پای خود را روی میز قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران را به‌صورت تک پا انجام دهید.
- هیپ‌های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.

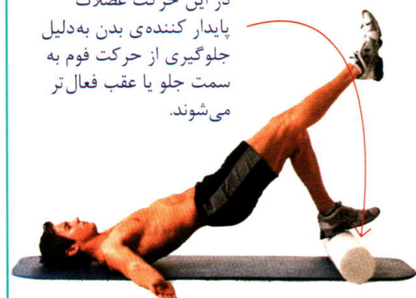


تمرین شماره ۵

بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پا روی یک فوم لوله شده

- حرکت بالا کشیدن ران به‌صورتی که پای خود یک فوم غلتان گذاشته اید، دهید.
- هیپ‌های خود را بالا کشیده، سپس پائین آورده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.

در این حرکت عضلات پایدار کننده‌ی بدن به‌دلیل جلوگیری از حرکت فوم به سمت جلو یا عقب فعال‌تر می‌شوند.

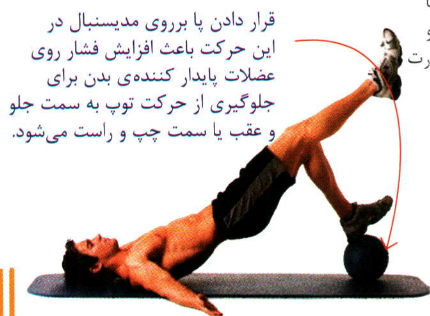


تمرین شماره ۶

بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پا روی مدیسینبال

- در این تمرین، پاشنه‌ی یک پا را روی مدیسینبال قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا را انجام دهید.
- هیپ‌هایتان را پایین آورده و دوباره حرکت را تکرار کنید.

قرار دادن پا برروی مدیسنبال در این حرکت باعث افزایش فشار روی عضلات پایدار کننده‌ی بدن برای جلوگیری از حرکت توپ به سمت جلو و عقب یا سمت چپ و راست می‌شود.

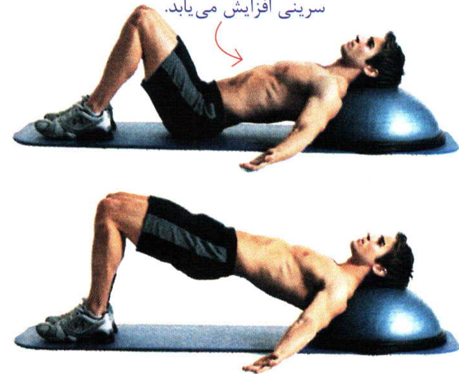


تمرین شماره ۷

بالا کشیدن ران با قرار دادن سر برروی توپ بوسو

- سر و قسمت فوقانی پشتتان را روی یک توپ بوسو قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.

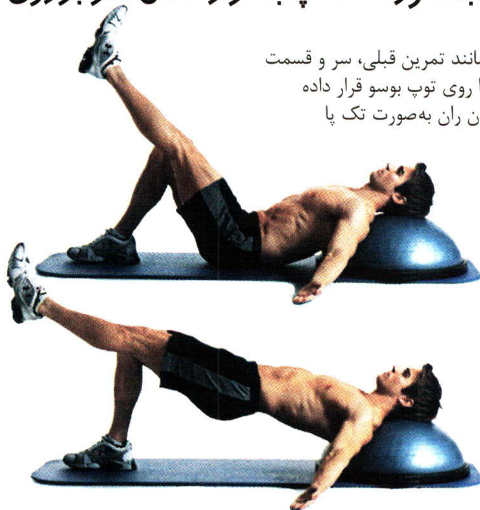
در این حرکت به‌دلیل بالا آورده شدن قسمت بالای بدن، فشار روی عضلات سرینی افزایش می‌یابد.



تمرین شماره ۸

بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن سر برروی توپ بوسو

- در این تمرین نیز مانند تمرین قبلی، سر و قسمت بالایی پشت خود را روی توپ بوسو قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا را انجام دهید.

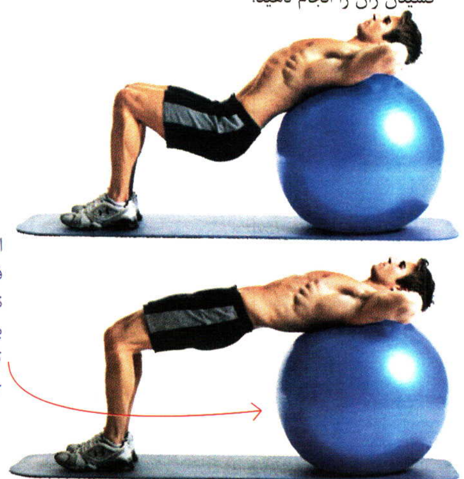


تمرین شماره ۹

بالا کشیدن ران با قرار دادن سر روی توپ سوئیسی

- در این تمرین، سر و قسمت بالای پشتتان را روی توپ سوئیسی گذاشته و حرکت بالا کشیدن ران را انجام دهید.

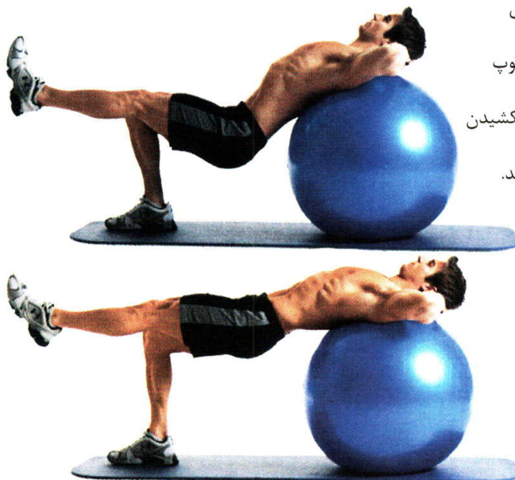
انجام این تمرین باعث فعالیت سخت‌تر عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن برای جلوگیری از حرکت توپ به جلو و عقب یا چپ و راست می‌شود.



تمرین شماره ۱۰

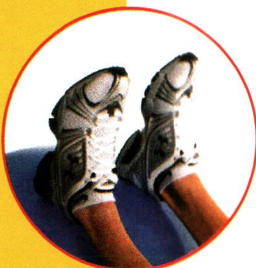
بالا کشیدن ران به‌صورت تک‌پا با قرار دادن سر روی توپ سوئیسی

- سر و قسمت فوقانی پشتتان را مانند تمرین قبل روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا را انجام دهید.



حرکات عضلات

هنگامی که شما این تمرین را با پاهای بدون چرخش انجام می‌دهید نوک انگشتان شما باید به سمت بالا باشد.اگر شما این تمرین را با چرخش خارجی یا داخلی پاها انجام دهید، میزان درگیری عضلات همسترینگ (نیم غشایی، نیم‌وتری و دوسر رانی) تغییر می‌کند.



تمرین شماره ۱

بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران با چرخش خارجی انگشتان

پشت ساق و پاشنه‌های خود را روی توپ سوئیسی قرار داده و پنجه پاها را به سمت خارج بچرخانید. سپس حرکت قبل را در این حالت اجرا کنید. اجرای این حرکت باعث افزایش فشار روی قسمت خارجی عضله‌ی همسترینگ (عضله‌ی دوسر رانی) می‌شود.



تمرین شماره ۲

بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران با چرخشی داخلی انگشتان پا

حرکت قبلی را با این تفاوت که پنجه پاها را به سمت داخل چرخانده‌اید، انجام دهید. این عمل باعث افزایش فشار روی قسمت داخلی عضله‌ی همسترینگ (عضله‌ی نیم غشایی و نیم وتری) می‌شود.

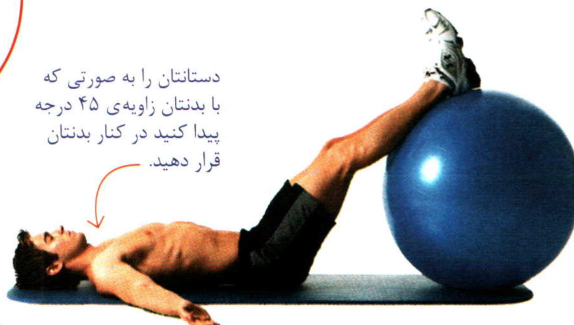


حرکت اصلی

بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران

A

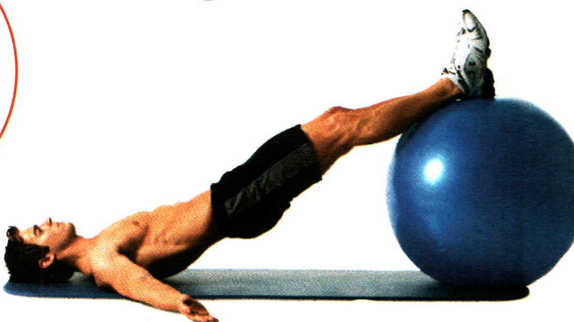
- به پشت روی زمین دراز کشیده و پشت ساق و پاشنه‌ها را روی توپ سوئیسی قرار دهید.



دستانتان را به صورتی که با بدنتان زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کنید در کنار بدنتان قرار دهید.

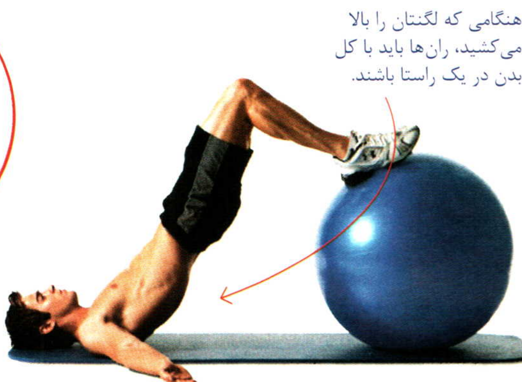
B

- ران‌ها را به سمت بالا کشیده تا جایی که بدنتان از شانه‌ها تا زانوها در یک خط قرار گیرند.



C

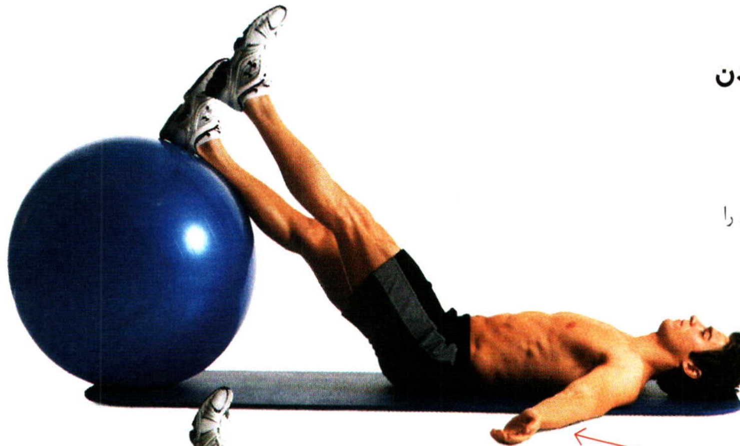
- بدون هل دادن، پاشنه‌ها را به سمت خودتان کشیده و تا جایی که می‌توانید توپ را به نشیمنگاهتان نزدیک کنید.
- ۱ تا ۲ ثانیه مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه برگردید.



هنگامی که لگنتان را بالا می‌کشید، ران‌ها باید با کل بدن در یک راستا باشند.

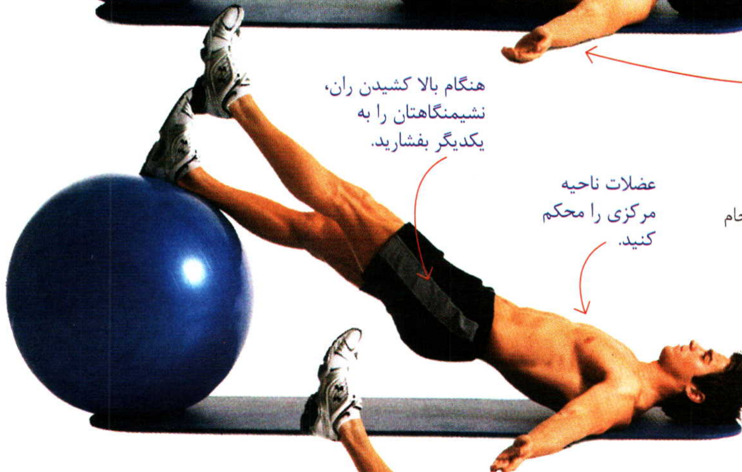
تمرین شماره ۳

بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران



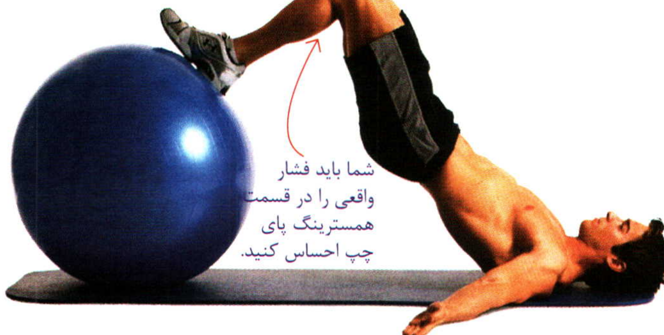
A

- پشت ساق و پاشنه‌ها را روی توپ سوئیسی قرار داده و پای چپتان را چند سانتی‌متر از توپ سوئیسی بالا بیاورید.



B

- ران‌ها را بالا کشیده و حرکت بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا را انجام دهید.



C

- بدون هل دادن، پاشنه‌ها را به سمت خودتان کشیده و تا جایی‌که می‌توانید توپ را به نشیمنگاهتان نزدیک کنید.

اشتباه عضلانی

شما حرکت پشت ران را فقط با دستگاه انجام می‌دهید.

انجام حرکت پشت ران با دستگاه نیاز به خم کردن زانوها داشته، حرکتی که وظیفه‌ی عضله‌ی همسترینگ می‌باشد. گرچه عمل اصلی عضله‌ی همسترینگ باز کردن ران می‌باشد، مانند تمریناتی که در لیفت مرده به‌صورت پا صاف و بالا کشیدن ران انجام می‌دهید. بعلاوه انواع دیگر تمرینات پشت ران مانند پشت ران برروی توپ سوئیسی و بالا کشیدن ران برروی توپ سوئیسی نیاز به هر دو عمل خم کردن زانو و باز کردن ران داشته، بنابراین نسبت به حرکت پشت ران با دستگاه انتخاب مناسب‌تری می‌باشد.

حرکت اصلی

پشت ران به‌صورت سر خردن

A

- به پشت روی زمین دراز کشیده و زانوها را خم کنید. زیر هر پاشنه یک ولساید قرار داده و پاشنه‌ی پاها را به نشیمنگاه نزدیک کنید.

B

- هیپ‌ها و تنه‌ی خود را در یک خط نگه داشته و پاشنه‌ی پاها را تا جایی‌که پاها صاف شوند به جلو سر دهید.



تمرین

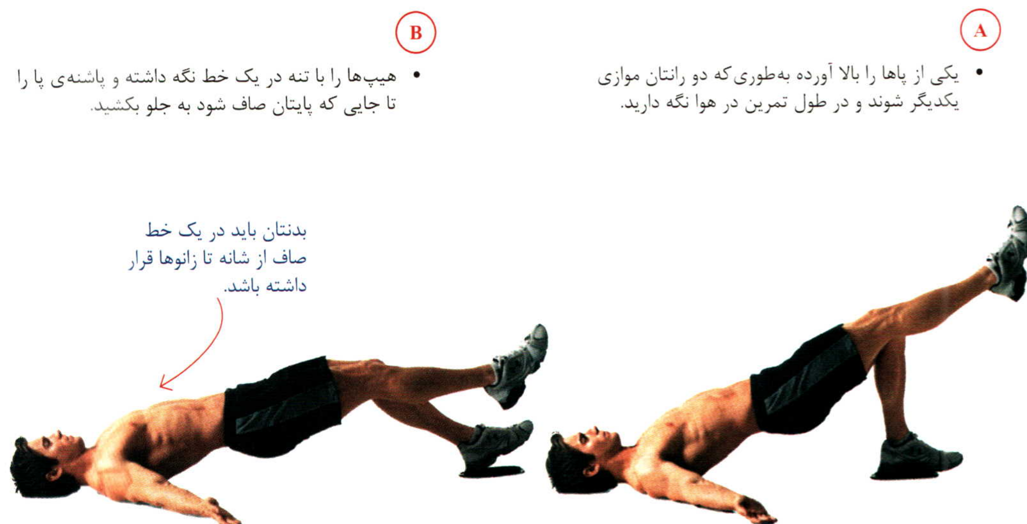
پشت ران تک پا به‌صورت سرخردن

A

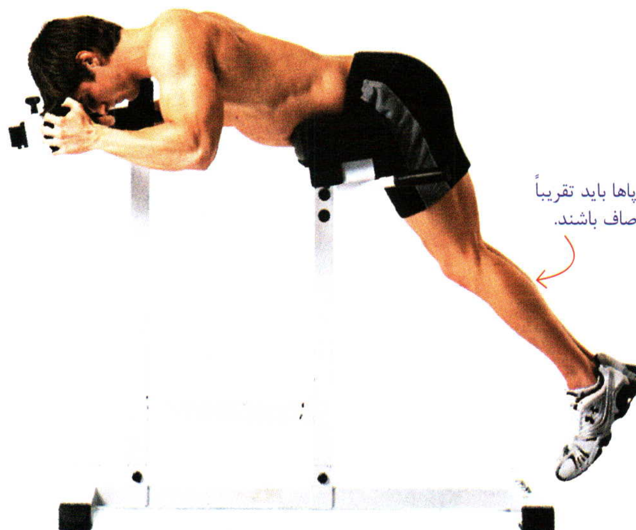
- یکی از پاها را بالا آورده به‌طوری‌که دو رانتان موازی یکدیگر شوند و در طول تمرین در هوا نگه دارید.

B

- هیپ‌ها را با تنه در یک خط نگه داشته و پاشنه‌ی پا را تا جایی که پایتان صاف شود به جلو بکشید.

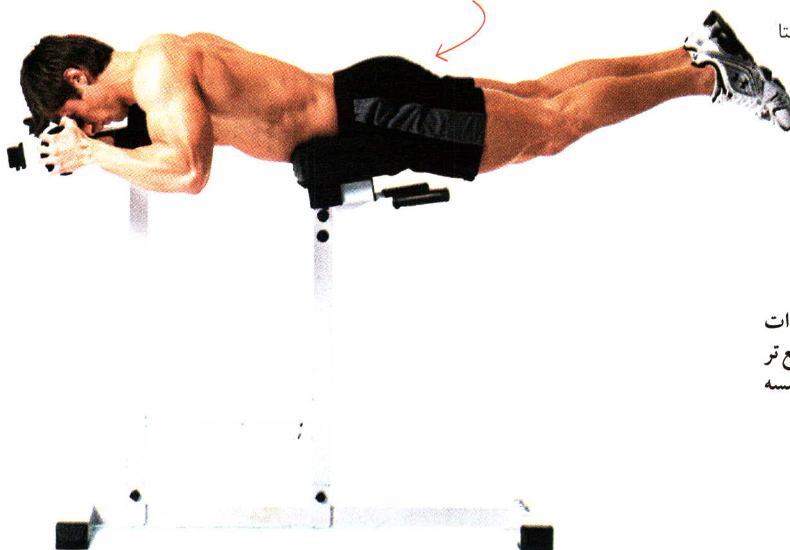


حرکت اصلی
بالا کشیدن ران به‌صورت معکوس



A

- با سینه روی یک میز یا صندلی رومی خوابیده به‌طوری که تنه‌ی شما روی میز قرار داشته و ران‌ها آویزان باشند.



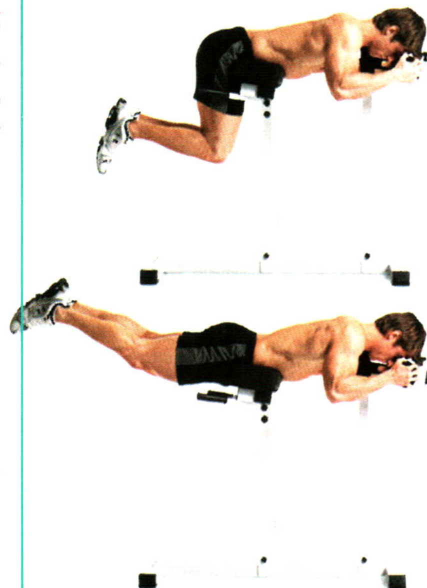
B

- ران‌ها را بالا کشیده به‌صورتی که با بدنتان در یک راستا قرار گیرند.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

25
دقیقه

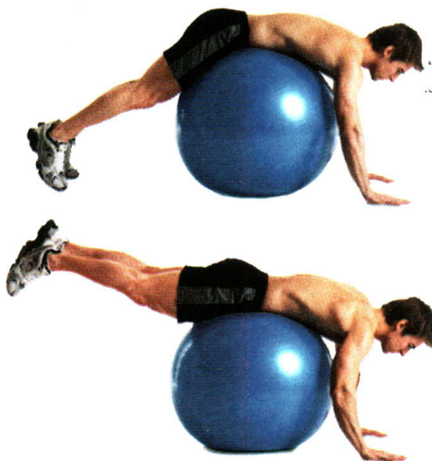
انجام ۲۵ دقیقه تمرینات با وزنه باعث کاهش اثرات جانبی آنفولانزای بعدی شده و بهبود را سریع‌تر می‌کند. این نتیجه از تحقیقات دانشمندان مؤسسه مغز، رفتار و ایمنی به دست آمده است.

تمرین شماره ۱
بالا کشیدن ران با زانوی خم به‌صورت معکوس



- در وضعیت شروع حرکت، زانوها را ۹۰ درجه خم کرده و سپس در حین بالا بردن ران‌ها، آن‌ها را صاف کنید.

تمرین شماره ۲
بالا کشیدن ران به‌صورت معکوس روی توپ سوئیسی



- حرکت بالا کشیدن ران به‌صورت معکوس را بجای میز، روی توپ سوئیسی انجام دهید. توجه داشته باشید در طول تمرین دستتان را روی زمین قرار دهید.

تمرین شماره ۳
بالا کشیدن ران با زانوی خم به‌صورت معکوس روی توپ سوئیسی

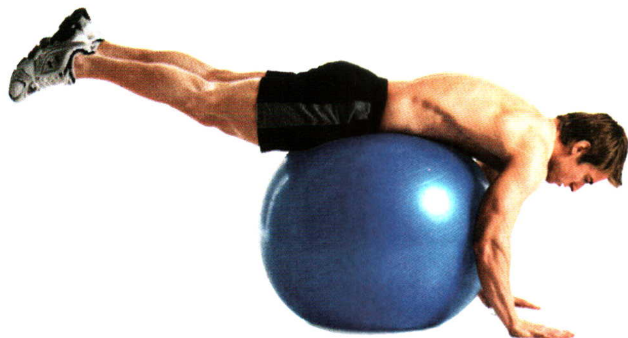
A

- بجای خوابیدن روی میز، روی توپ سوئیسی به‌صورتی که کف دستان را بر روی زمین قرار داده‌اید به شکم بخوابید.

B

- هیپ‌ها را بالا کشیده و پاها را صاف کنید.





نکته ی تمرینی
شما همچنین می‌توانید تمرین لیفت مرده و لیفت مرده دست باز را به‌صورت ایستادن بر روی یک صفحه‌ی ۱۰ کیلو گرمی انجام دهید. این عمل باعث افزایش میزان فاصله‌ی حرکت شده و فعالیت عضلات را شدیدتر می‌کند.

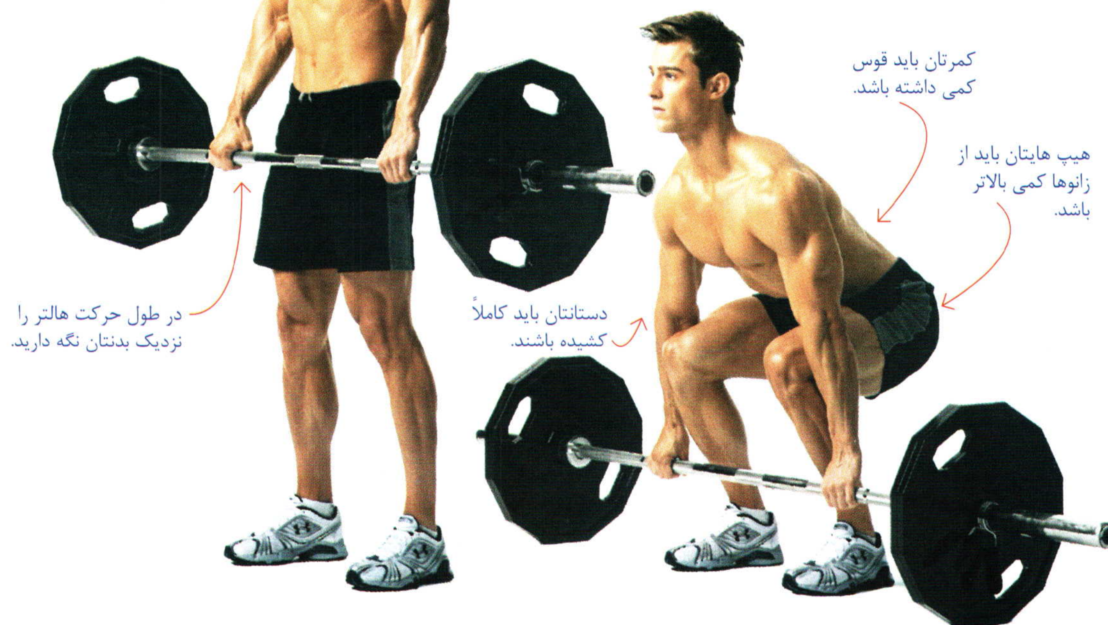
حرکت اصلی
لیفت مرده با هالتر

A

- یک هالتر برداشته و آن را در جلوی خود روی زمین قرار دهید.
- با خم کردن ران‌ها و زانوها، هالتر را به‌صورتی که کف دستان روبه عقب باشد، بگیرید. فاصله ی دو دست نیز باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.

B

- بدون اینکه کمرتان را خم کنید، وزنه را بالا کشیده و صاف بایستید.
- در طول انجام حرکت بالا کشیدن، نشیمنگاهتان را به سمت یکدیگر فشار دهید.
- هالتر را به‌صورتی که نزدیک بدنتان نگه داشته‌اید، به آرامی روی زمین قرار دهید.



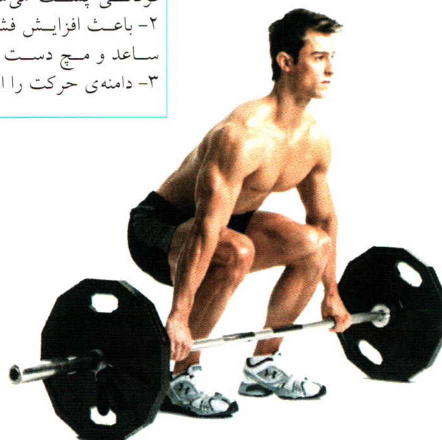
تمرین شماره ۱
لیفت مرده دست باز با هالتر

A

- به صورتی که دستان در وضعیت پرونیشن قرار دارند و فاصله دستان از یکدیگر دو برابر عرض شانه‌ها باشد، یک هالتر را بگیرید.

B

- حرکت را برعکس کرده و بایستید. به آرامی هالتر را به زمین نزدیک کرده و حرکت را تکرار کنید.

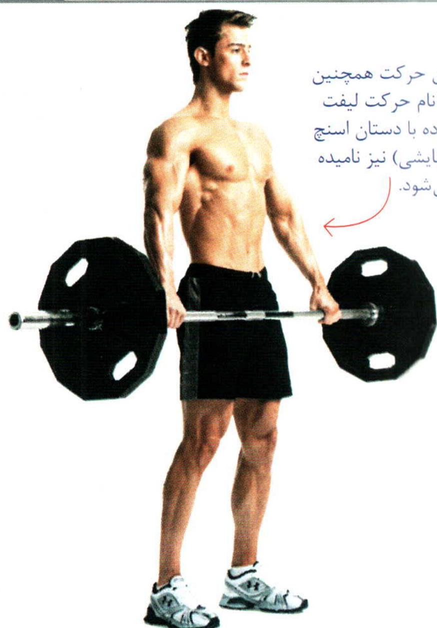


تمرین لیفت مرده نهایی؟

گرفتن دست‌ها با فاصله از یکدیگر در این حرکت سه مزیت دارد:

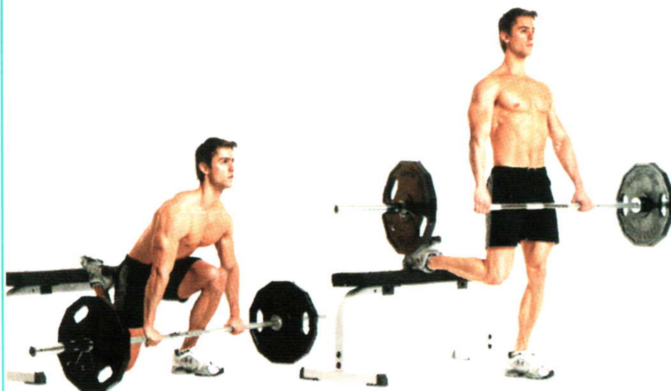
۱- باعث افزایش فشار روی عضلات فوقانی پشت می‌شود.
۲- باعث افزایش فشار بر روی عضلات ساعد و مچ دست می‌شود.
۳- دامنه‌ی حرکت را افزایش می‌دهد.

این حرکت همچنین به نام حرکت لیفت مرده با دستان اسنچ (ربایشی) نیز نامیده می‌شود.



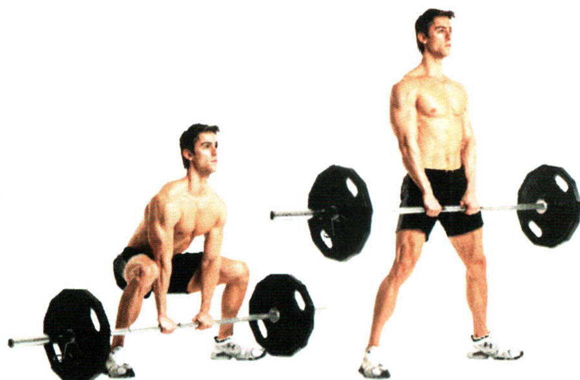
تمرین شماره ۲
لیفت مرده تک پا با هالتر

- یک میز را به فاصله‌ی ۶۰ سانتی متر در پشت بدن خود قرار دهید.یکی از پاها را به عقب برده و روی آن قرار دهید.
- حرکت لیفت مرده را انجام دهید.ابتدا تکرارهای تمرینی یک پا را به طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۳
لیفت مرده به شکل سامو

- به صورتی که فاصله‌ی بین دوپا بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، ایستاده و پنجه‌ی پاها را کمی به سمت خارج بچرخانید.
- قسمت مرکزی هالتر را گرفته به طوری که فاصله‌ی دستان از یکدیگر ۳۰ سانتی متر باشد و کف دستانتان را روبه بدن نگه دارید.سپس حرکت لیفت مرده را انجام دهید.



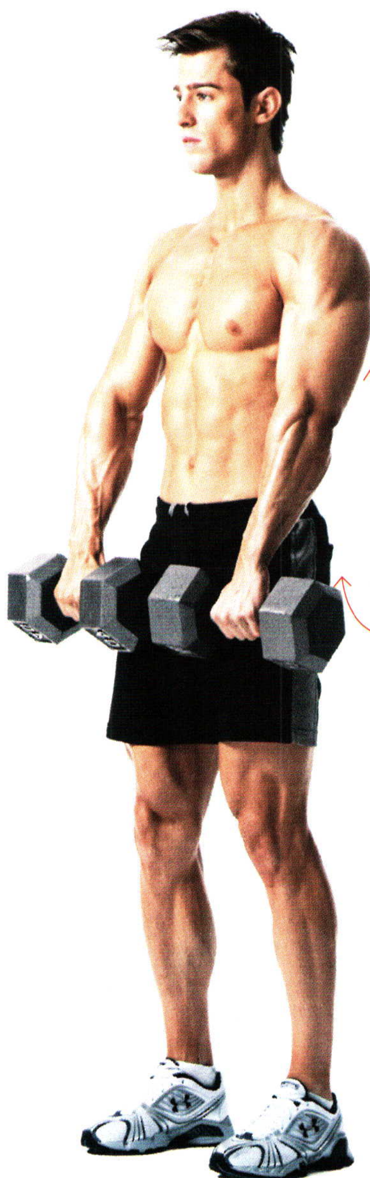
حرکت اصلی
لیفت مرده با دمبل

A

- دو دمبل را در جلوی پاهای خود روی زمین بگذارید.
- ران‌ها و زانوها را خم کرده و دمبل‌ها را به‌صورتی که کف دستانتان روبه عقب باشد بگیرید.

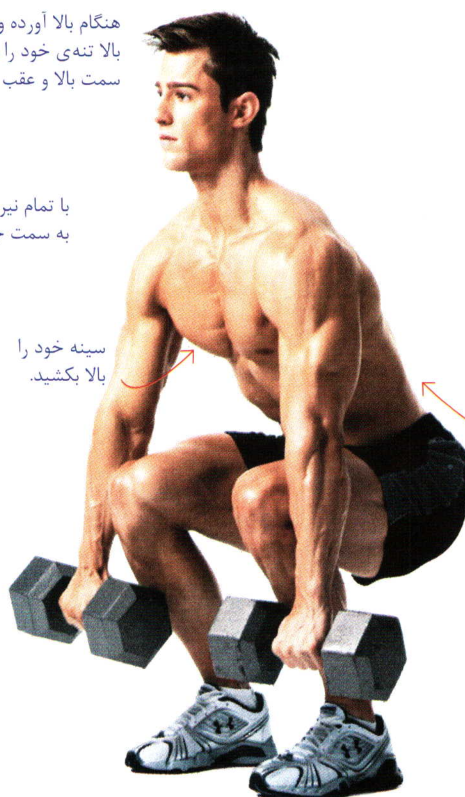
B

- به‌صورت صاف و با حفظ وضعیت صحیح بدن، بایستید.
- سپس به وضعیت اولیه بازگردید (اگر شما توانایی پایین آوردن دمبل‌ها را به‌صورتی که کمرتان صاف باشد، ندارید، آن‌ها را تا جایی که کمرتان صاف است پایین آورده و به کمرتان اجازه‌ی خم شدن ندهید).



457
کیلوگرم

بیشترین وزنه‌ای که در مسابقات در حرکت لیفت مرده جابه‌جا شده است، ۴۵۷ کیلوگرم می‌باشد.



تمرین شماره ۱
لیفت مرده تک دست

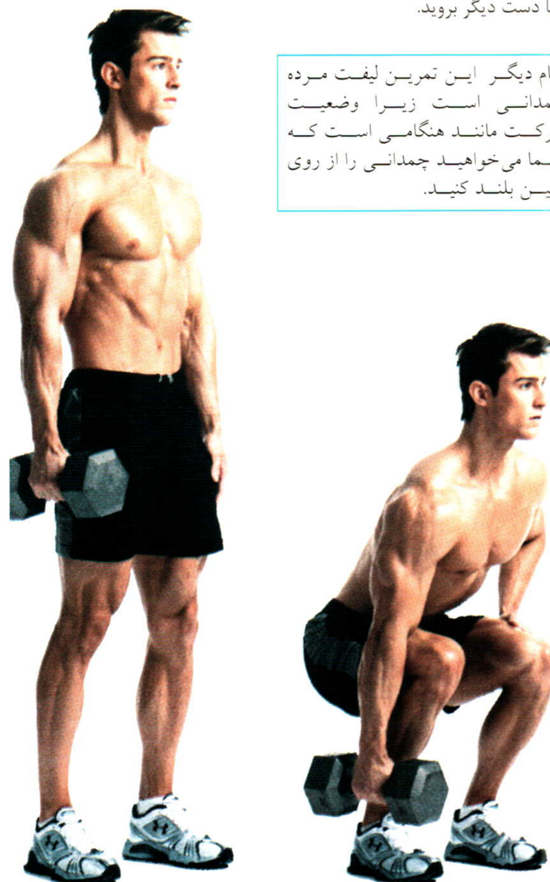
A

- دمبل را در جلوی پای راست خود روی زمین بگذارید.اگر نمی‌توانید دمبل را با حفظ فرم صحیح بدن از روی زمین بلند کنید آن را بالا تر از سطح زمین نگه دارید.

B

- ابتدا تکرار های تمرینی یک دست را بطور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام تمرین با دست دیگر بروید.

نام دیگر این تمرین لیفت مرده چمدانی است زیرا وضعیت حرکت مانند هنگامی است که شما می‌خواهید چمدانی را از روی زمین بلند کنید.



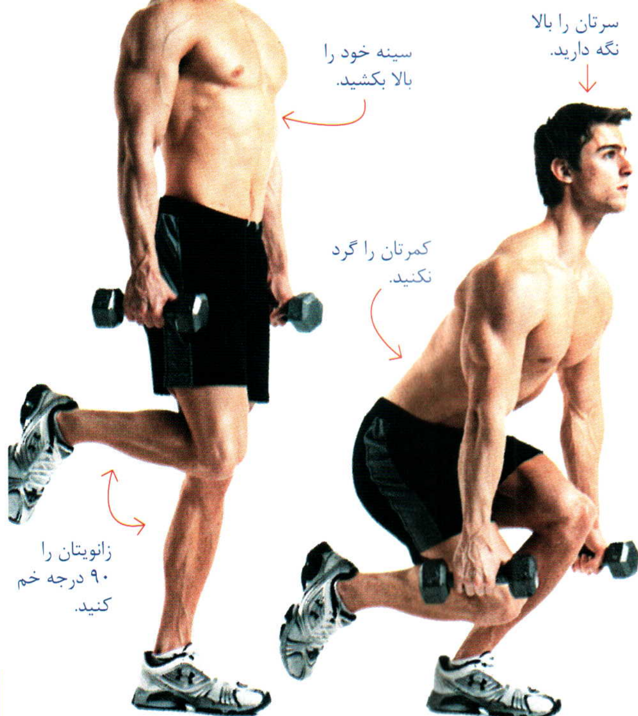
تمرین شماره ۲
لیفت مرده تک پا با دمبل

A

- دو دمبل را در دست گرفته و با پای چپ روی زمین بایستید.
- پای راستتان را خم کرده و به پشت بدن ببرید به شکلی که ساقتان موازی زمین شود.

B

- از ناحیه‌ی لگن به سمت جلو خم شده و به آرامی بدنتان را پایین ببرید تا جایی که پای راست شما در نزدیکی تماس با زمین باشد.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرار های تمرینی یک دست را بطور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام تمرین با دست دیگر بروید.



تمرینات لیفت مرده پا صاف

این تمرینات عضلات سرینی و همسترینگ شما را هدف قرار می‌دهند. این تمرینات همچنین باعث فعالیت عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن، خصوصاً عضلات ناحیه‌ی کمر می‌شوند. یک مزیت دیگر اینکه این تمرینات به بهبود انعطاف عضلات همسترینگ شما هنگامی که وزنه‌ها را پایین می‌برید، کمک می‌کنند.

حرکت اصلی
لیفت مرده پا صاف با هالتر

A

- یک هالتر را به صورتی که فاصله‌ی دستان از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد و کف دستان روبه بدن باشند گرفته و آن را در جلوی ران‌ها نگه دارید.



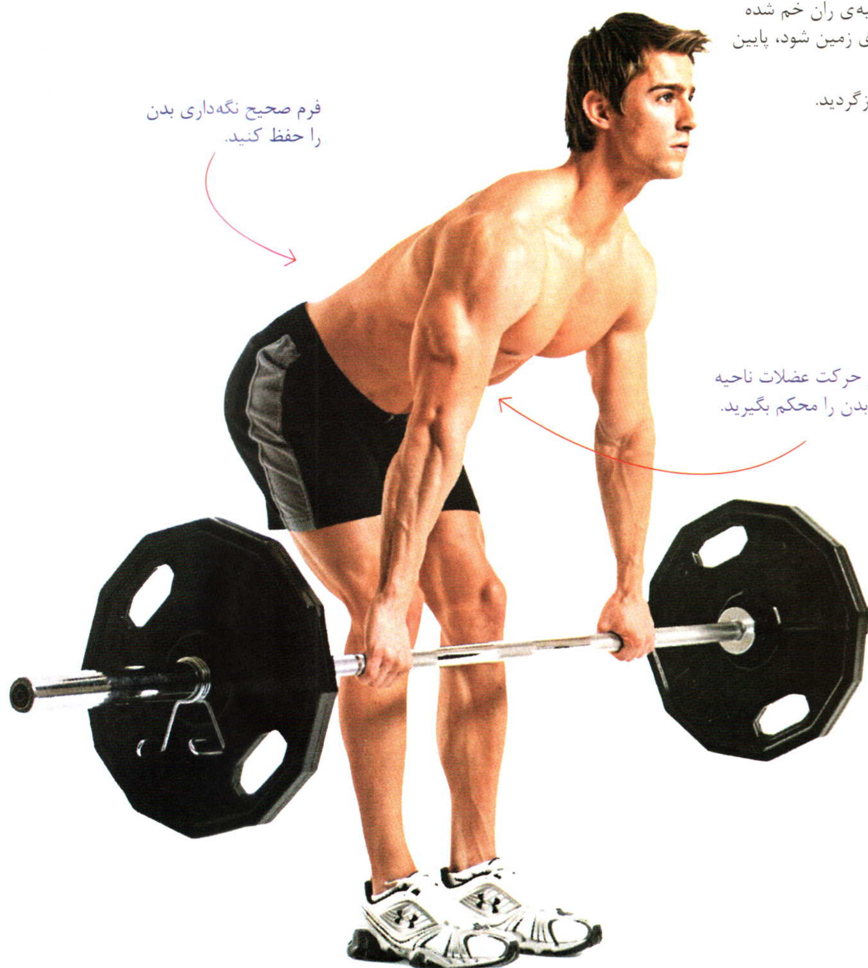
نکته تمرینی

هنگامی که می‌خواهید به وضعیت اولیه بازگردید، این‌کار را با فشردن نشیمنگاه‌ها به یکدیگر و به جلو آوردن ران‌ها انجام دهید. این عمل موجب می‌شود که به جای عضلات کمر، عضلات رانتان فعال شوند.



B

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانوها، از ناحیه‌ی ران خم شده و تا جایی که تنه‌ی شما تقریبا موازی زمین شود، پایین بروید.
- مکث کرده و سپس به حالت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۱

لیفت مرده پا صاف با هالتر به‌صورت تک پا

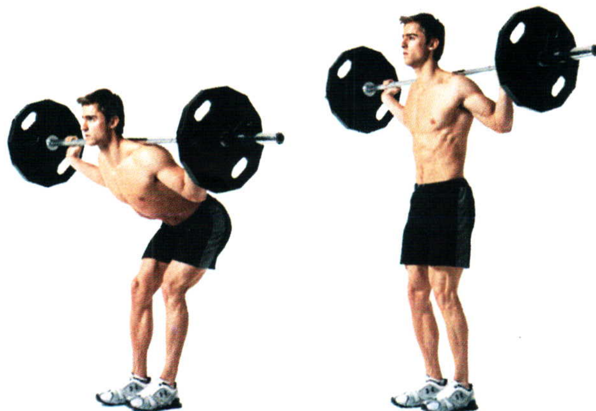
- تمرین را در حالی‌که تعادل خود را روی یک پا حفظ کرده‌اید، انجام دهید. ابتدا تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را به طور کامل انجام داده و سپس به سراغ انجام حرکت با پای دیگر بروید.



تمرین شماره ۲

حرکت صبح بخیر با هالتر

- حرکت لیفت مرده را به جای اینکه هالتر را در جلوی بدنتان نگه دارید، آن را به پشت بدن برده و حرکت را انجام دهید.



تمرین شماره ۳

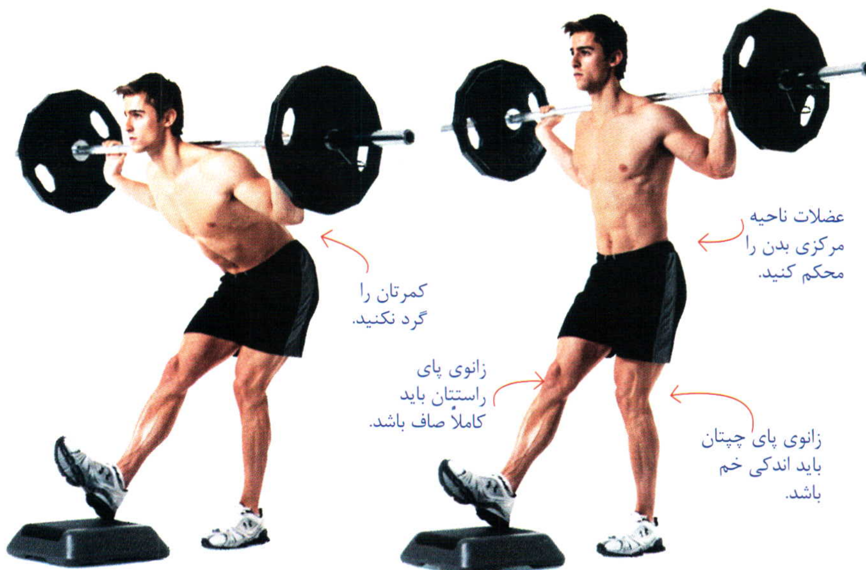
حرکت صبح بخیر دو بخشی با هالتر

A

- هالتر را به پشت بدن برده و روی شانه‌ها نگه دارید.
- یک جعبه به ارتفاع ۱۵ سانتی متری در فاصله‌ی ۳۰ سانتی متری در جلوی بدن خود گذاشته و پاشنه‌ی پای راستتان را روی آن قرار دهید.

B

- با حفظ قوس طبیعی کمر از ناحیه‌ی لگن تا جایی که می‌توانید به سمت جلو خم شوید.
- مکث کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۴

حرکت صبح بخیر با هالتربه‌صورت تک پا

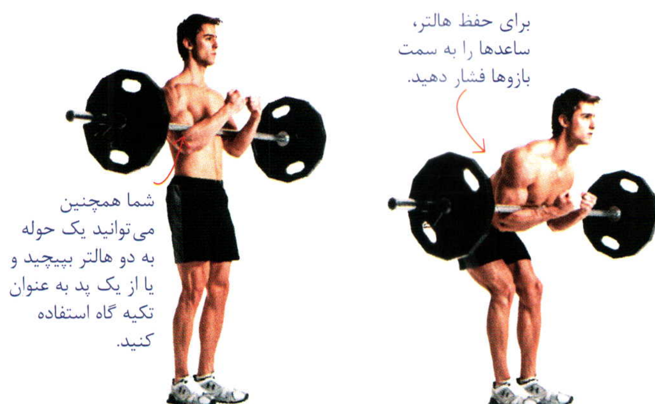
- یک هالتر را از پشت روی شانه‌ها قرار داده و این وضعیت را حفظ کنید. سپس حرکت صبح بخیر را به‌طوری که تعادلتان را روی یک پا حفظ نموده اید، انجام دهید.



تمرین شماره ۵

حرکت صبح بخیر زرچر

- آرنج‌ها را خم کرده و هالتر را به‌وسیله‌ی فشردن آن بین ساعد و آرنج‌ها به طور محکم نگه دارید. سپس حرکت صبح بخیر را در این وضعیت انجام دهید.

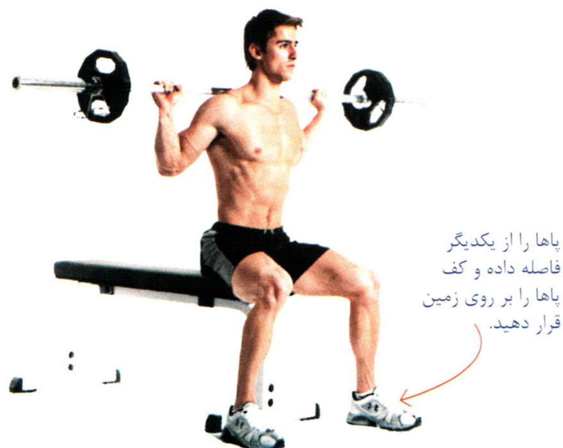


تمرین شماره ۶

حرکت صبح بخیر با هالتر به‌صورت نشسته

A

- روی یک نیمکت نشسته و هالتر را روی قسمت خلفی شانه‌ها نگه دارید.



B

- با حفظ فرم صحیح نگه‌داری بدن از ناحیه‌ی ران به سمت جلو خم شده و تا جایی که می‌توانید پایین بروید.
- مکث کرده و به حالت اولیه بازگردید.



حرکت اصلی
لیفت مرده پا صاف با دمبل

A

- دو دمبل را به صورتی که کف دستانتان روبه بدن است برداشته و آن‌ها را در جلوی ران هایتان نگه دارید.
- به صورتی که فاصله‌ی بین دو پا به اندازه‌ی عرض لگن و زانوها کمی خم باشند، بایستید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانوها، بوسیله‌ی خم کردن لگن، بالاتنه‌ی خود را تا جایی که تقریباً موازی با زمین شود پایین ببرید.
- مکث کرده و سپس به حالت اولیه بازگردید.

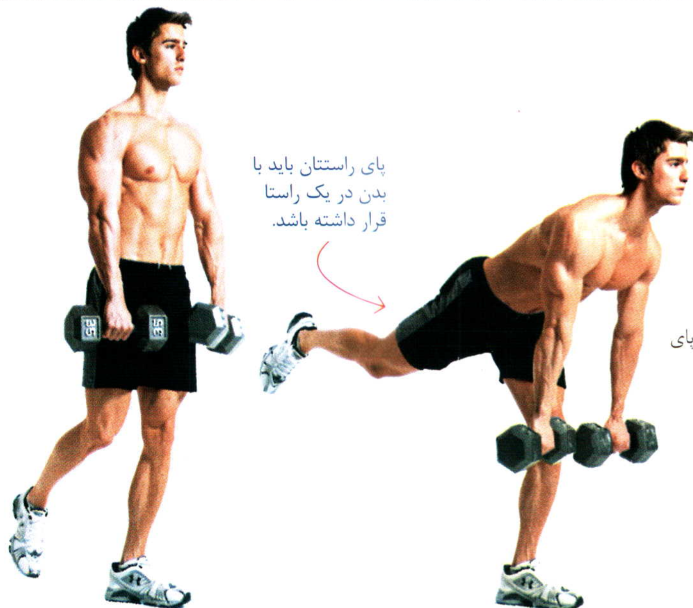
عضلات شکم را منقبض کنید.

هنگام آغاز حرکت، قوس کمرتان را حفظ کنید.

دمبل‌ها را از نزدیکی بدن خود به سمت پایین ببرید.

2 برابر

براساس مطالعات دانشگاه اوهایو، افرادی که حین انجام این تمرین به موسیقی گوش می‌دهند ۲ برابر بهتر از افرادی که به موسیقی گوش نمی‌دهند، در تست ادراکی (شناختی) بعد از تمرین عمل می‌کنند.



تمرین شماره ۱

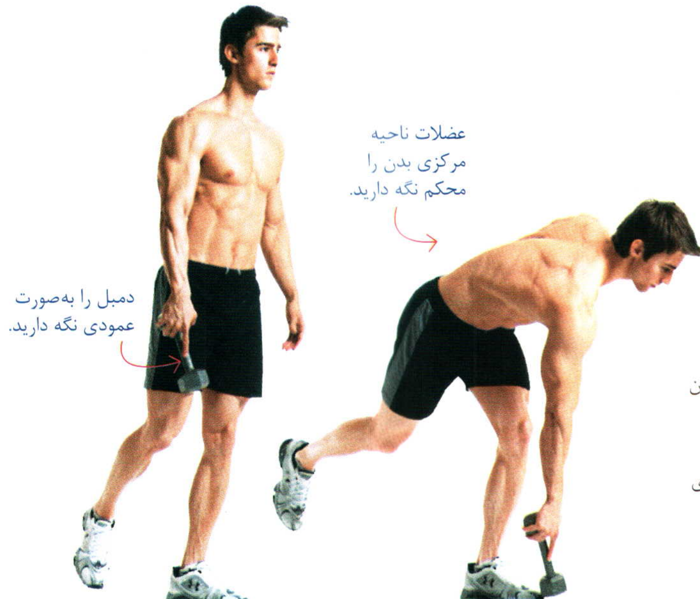
لیفت مرده پا صاف با دمبل به‌صورت تک پا

A

- حرکت قبلی را به‌صورتی‌که تعادلتان را روی یک پا حفظ نموده‌اید، انجام دهید.

B

- ابتدا تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را به‌طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۲

لیفت مرده پا صاف با دمبل همراه با چرخش

A

- یک دمبل با دست راست برداشته و روی پای چپتان بایستید.
- زانوی پای چپتان را اندکی خم کرده و پای راستتان را از روی زمین به پشت بدنتان ببرید.

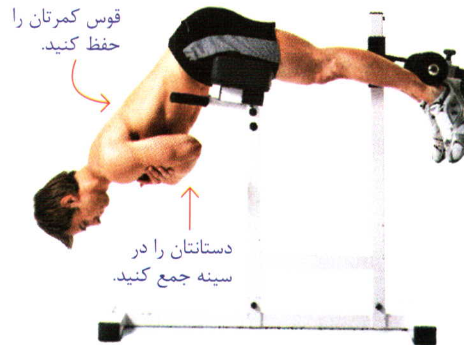
B

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانوی پای چپ، از ناحیه‌ی ران خم شده و به سمت چپ پایین رفته و دمبل را به پای چپتان بزنید.
- مکث کرده و سپس به حالت اولیه بازگردید.
- ابتدا تعداد تکرارهای تمرینی یک پا را بطور کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

حرکت اصلی
باز کردن تنه به سمت عقب (حرکت فیله کمر)

A

- روی یک دستگاه پشت کمر (دستگاه فیله) قرار گرفته و پاهایتان را در رکاب دستگاه محکم کنید.
- قوس کمرتان را حفظ کرده و بدنتان را سر حد ممکن پایین ببرید.



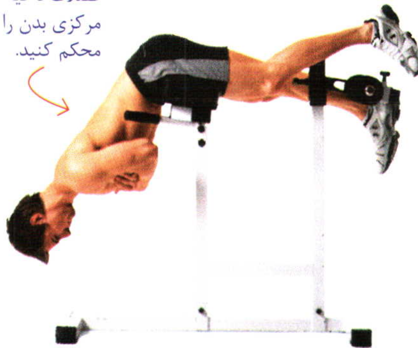
B

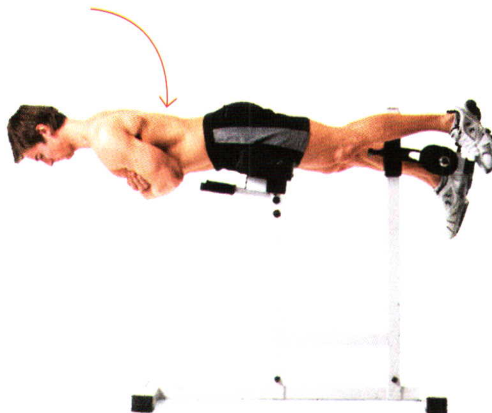
- نشیمنگاه‌ها را به یکدیگر فشرده و بدنتان را تا جایی که با پایین تنه در یک خط صاف قرار گیرد، بالا بیاورید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین
باز کردن تنه به سمت عقب به‌صورت تک پا

- وضعیت اولیه‌ی تمرین قبل را بخود گرفته با این تغییر که اینبار یک پای خود را در رکاب دستگاه قرار داده و پای دیگر را در هوا نگه دارید.توجه داشته باشید که در هر دو حرکت تا جایی که بالا و پایین تنه در یک خط صاف قرار گیرند، مجاز به بالا آمدن هستید.

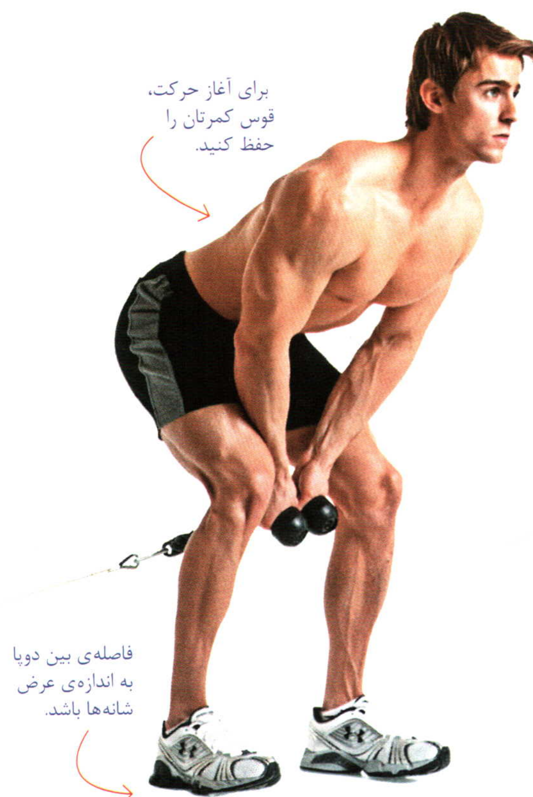




حرکت اصلی
کشیدن سیم‌کش از میان پاها به سمت جلو

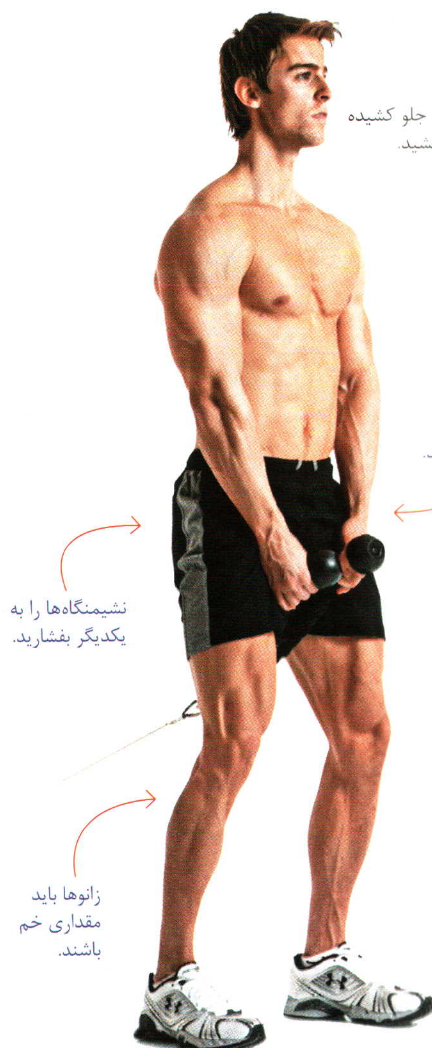
A

- یک طناب را در قسمت پایینی دستگاه سیم‌کش بسته و دو انتهای طناب را بگیرید.
- ران‌ها و زانوها را خم کرده به طوری که زاویه‌ی بدن با سطح زمین ۴۵ درجه شود.



B

- هیپ‌ها را با تمام نیرو به‌سمت جلو کشیده و تنه را تا وضعیت اولیه بالا بکشید.



تمرینات گام زدن (پله)

این تمرینات عضلات همسترینگ و سرینی شما را هدف قرار داده است. به این دلیل که شما برای اجرای حرکت نیاز به حرکت قدرتمند بازکردن ران دارید. تمرین گام زدن همچنین باعث فعالیت عضلات چهارسران شده زیرا که زانو را در مقابل یک مقاومت باز می کند.

حرکت اصلی

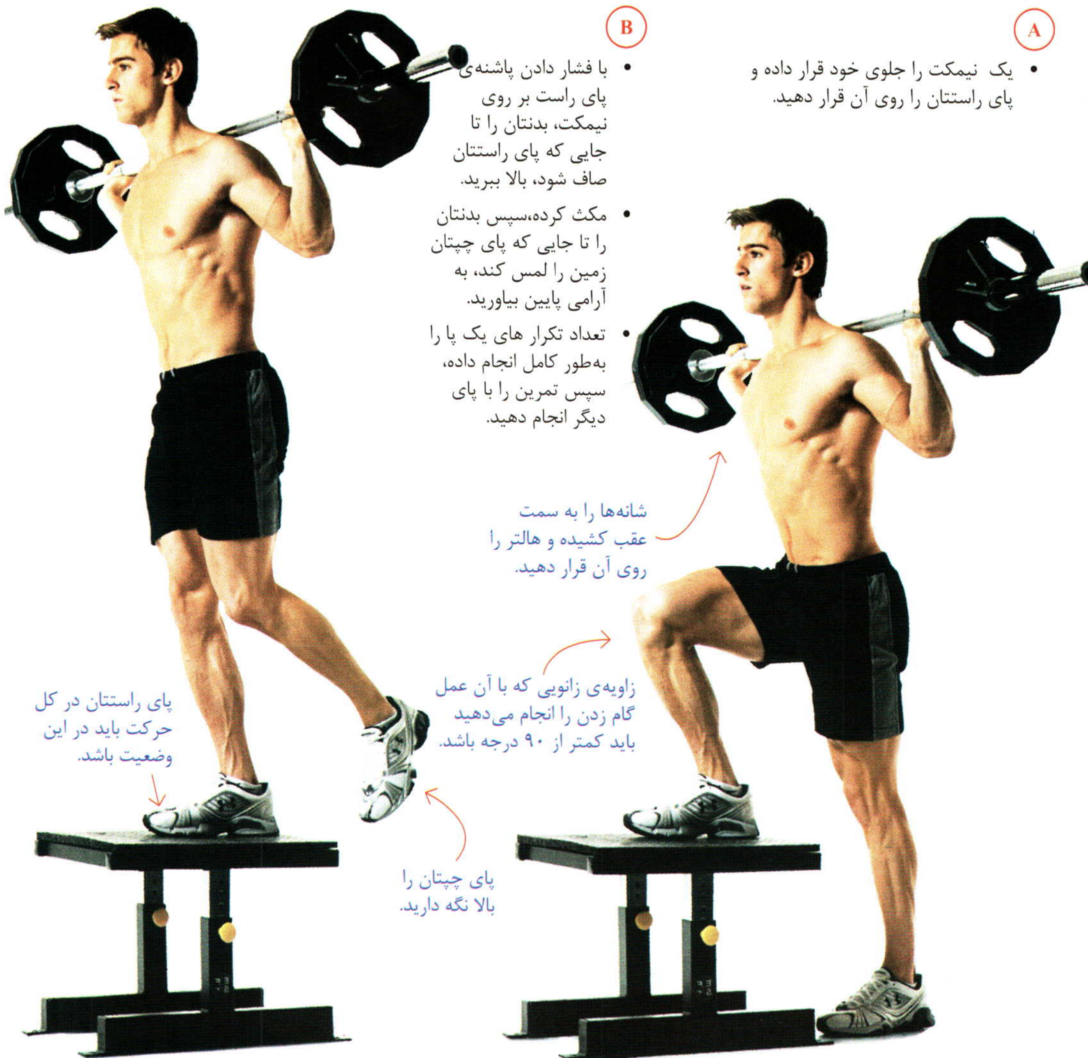
گام زدن به سمت بالا با هالتر (حرکت پله با هالتر)

A

- یک نیمکت را جلوی خود قرار داده و پای راستتان را روی آن قرار دهید.

B

- با فشار دادن پاشنه‌ی پای راست بر روی نیمکت، بدنتان را تا جایی که پای راستتان صاف شود، بالا ببرید.
- مکث کرده،سپس بدنتان را تا جایی که پای چپتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرار های یک پا را به‌طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین
گام زدن به سمت بالا با هالتر از پهلو

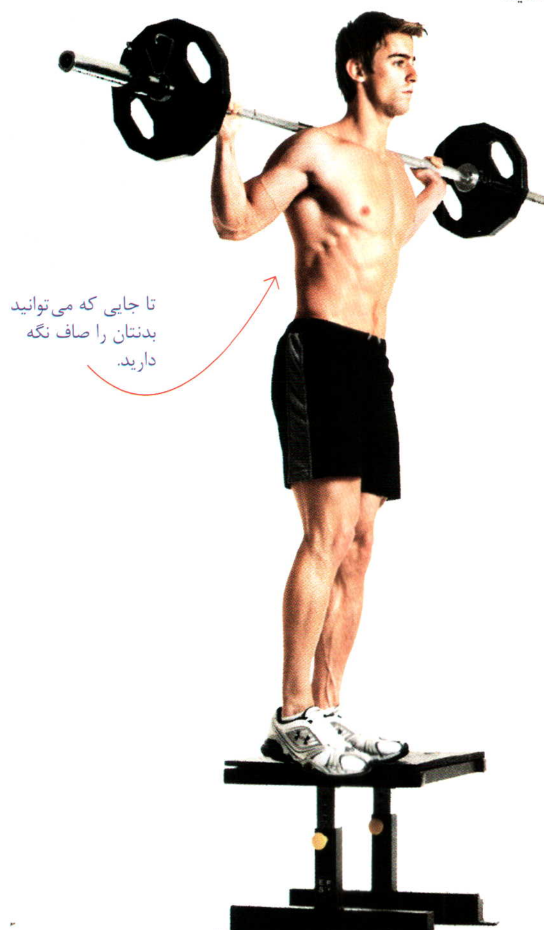
A

- یک نیمکت را جلوی خود قرار داده و پای چپتان را روی آن قرار دهید.



B

- با فشار دادن پاشنه‌ی پای چپ برروی نیمکت، بدنتان را تا جایی که پای چپتان صاف شود، بالا ببرید.
- مکث کرده، سپس بدنتان را تا جایی که پای راستتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرار های یک پا را بطور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

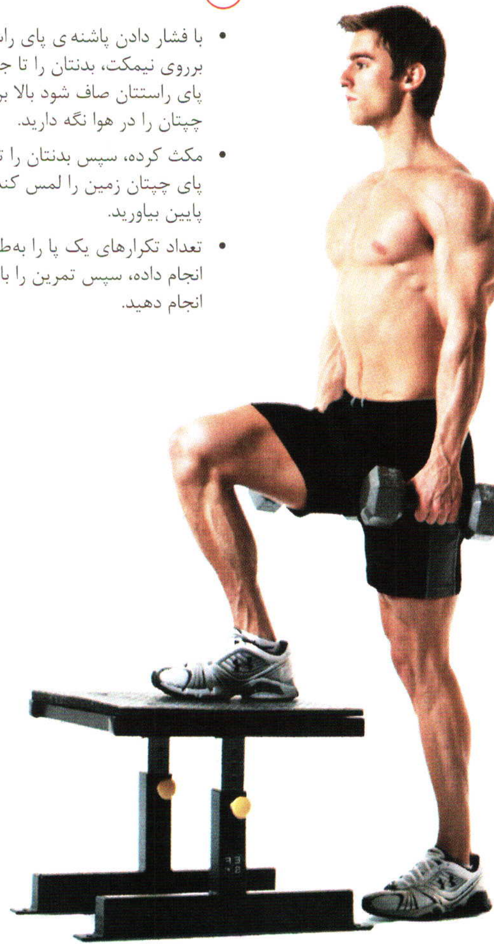


حرکت اصلی

گام زدن به سمت بالا با دمبل (پله با دمبل)

A

- دو دمبل را در کنار بدن خود نگه داشته و یک نیمکت را در جلو خود قرار دهید.
- پای راستتان را روی نیمکت قرار دهید.



B

- با فشار دادن پاشنه‌ی پای راست برروی نیمکت، بدنتان را تا جایی که پای راستتان صاف شود بالا برده و پای چپتان را در هوا نگه دارید.
- مکث کرده، سپس بدنتان را تا جایی‌که پای چپتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرارهای یک پا را به‌طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



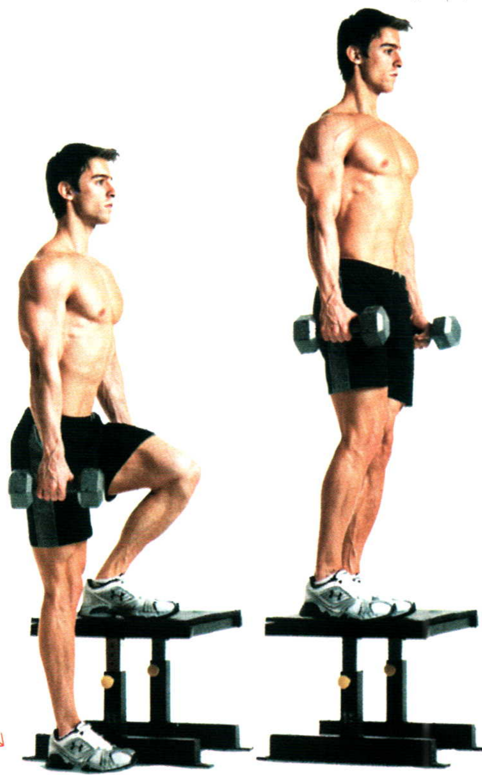
تمرین شماره ۱
گام زدن به سمت بالا با دمبل از پهلو

A

- دو دمبل را در کنار بدن خود نگه داشته و به سمت چپ بدنتان در کنار یک نیمکت بایستید.
- پای چپتان را روی نیمکت قرار دهید.

B

- با فشار دادن پاشنه‌ی پای چپ برروی نیمکت، بدنتان را تا جایی‌که پای چپتان صاف شود بالا برده و پای راستتان را در هوا نگه دارید.
- مکث کرده، سپس بدنتان را تا جایی که پای راستتان زمین را لمس کند، به آرامی پایین بیاورید.
- تعداد تکرار های یک پا را به‌طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



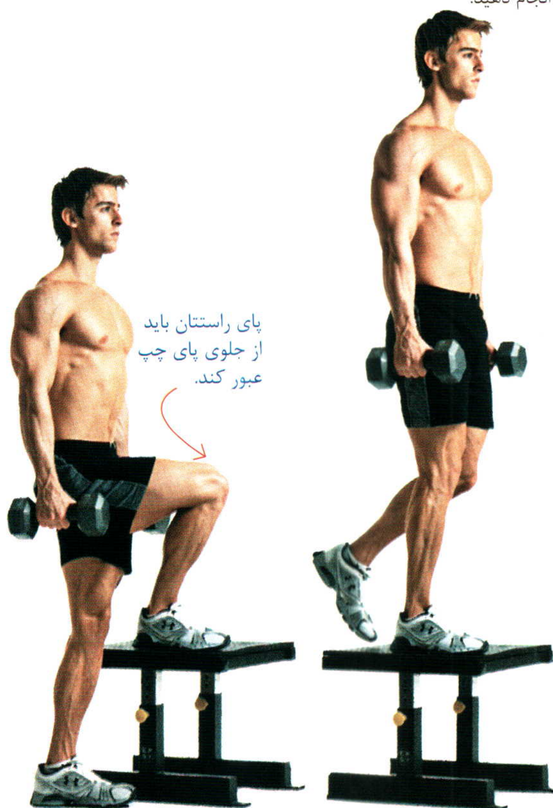
تمرین شماره ۲
گام زدن به سمت بالا به‌صورت صلیبی

A

- دو دمبل را در کنار بدن خود نگه داشته و به سمت چپ بدنتان در کنار یک نیمکت بایستید.
- پای راستتان را روی نیمکت قرار دهید.

B

- با فشار دادن پای راست برروی نیمکت، بدنتان را تا جایی که هر دو پا صاف شوند، بالا ببرید.
- مکث کرده، سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- تعداد تکرارهای یک پا را به‌طور کامل انجام داده، سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تمرینات دورکردن ران

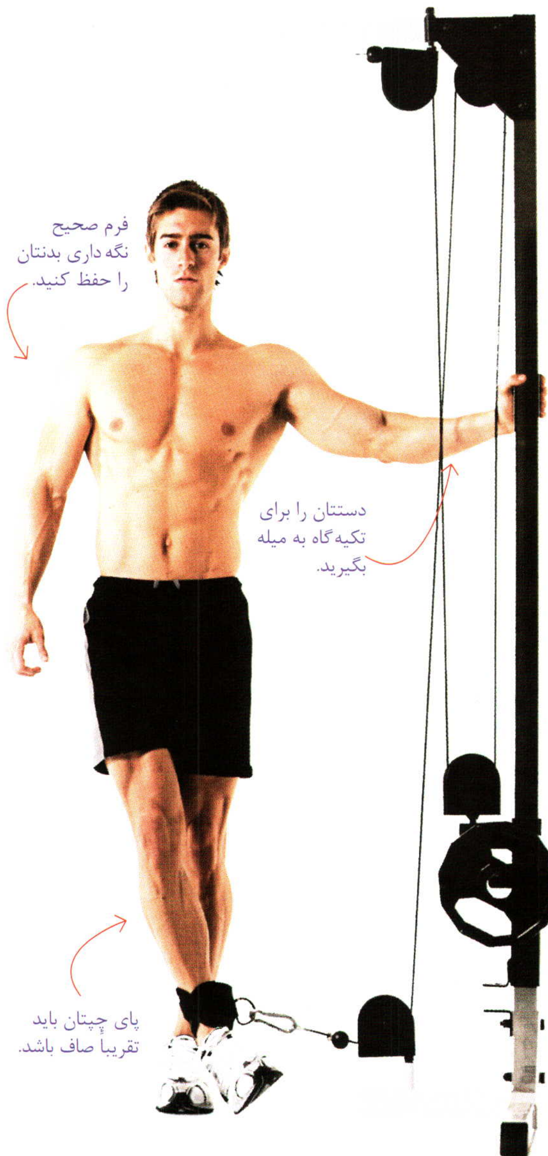
این تمرینات عضلات دورکننده‌ی ران که عضله‌ی اصلی مسئول حرکت سرینی میانی می‌باشد را هدف قرار می دهند.

حرکت اصلی

دورکردن ران با سیم‌کش به‌صورت ایستاده

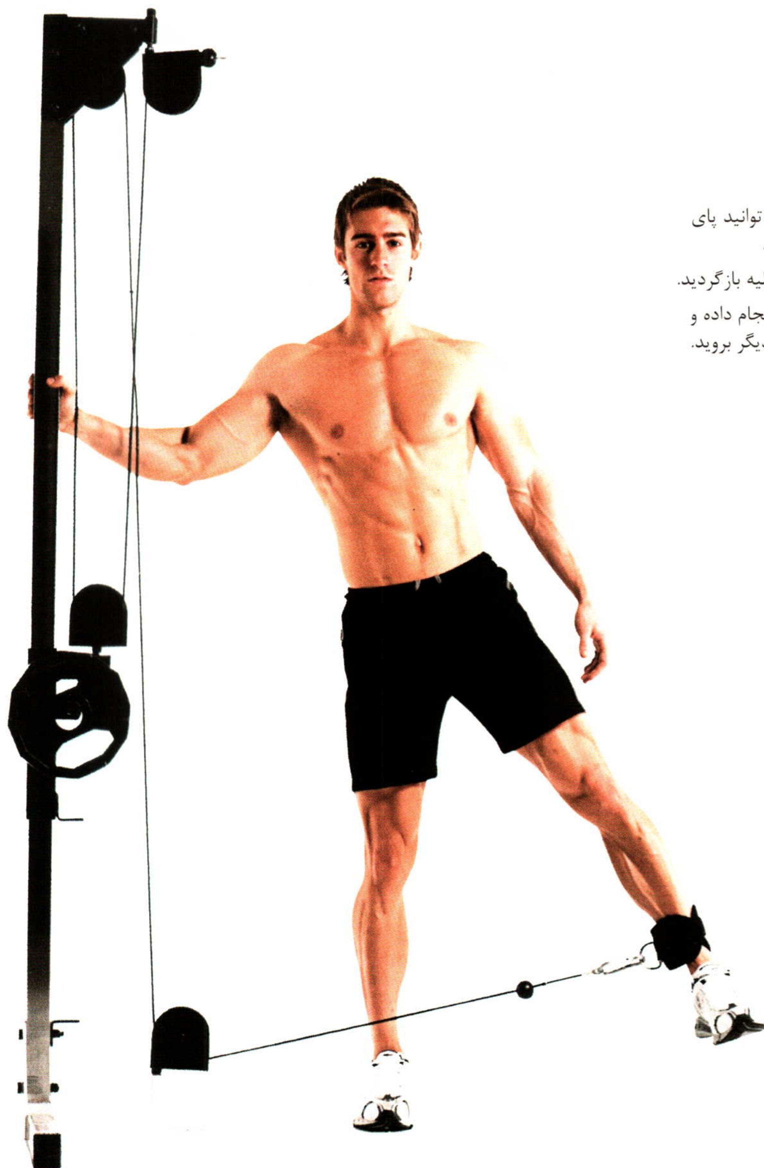
A

- در کنار یک دستگاه سیم‌کش به‌صورتی‌که پای چپتان جلو باشد ایستاده و مچ پای راست خود را به قسمت پایینی دستگاه متصل کنید.
- پای راستتان را از جلوی پای دیگر عبور دهید (طوری بایستید که کابل، کشیده شود).



5 هفته

اگر شما این تمرین را به مدت ۵ هفته انجام دهید، به این تمرین عادت می‌کنید. این نتیجه حاصل تحقیقات محققان دانشگاه شفیلد انگلستان است.



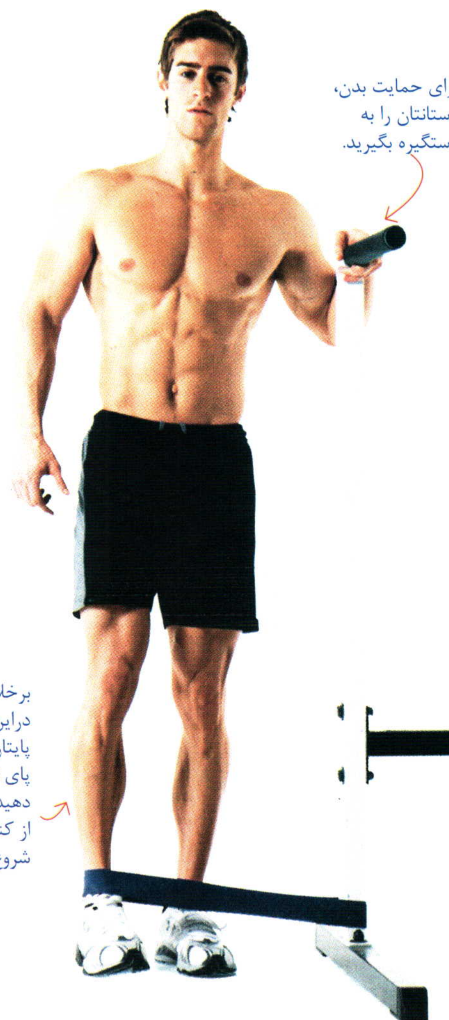
B

- بدون خم کردن زانو، تا جایی که می‌توانید پای چپتان را به سمت بیرون بدن ببرید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی را با یک پا انجام داده و سپس به سراغ انجام تمرین با پای دیگر بروید.

دورکردن ران با مقاومت باند به‌صورت ایستاده

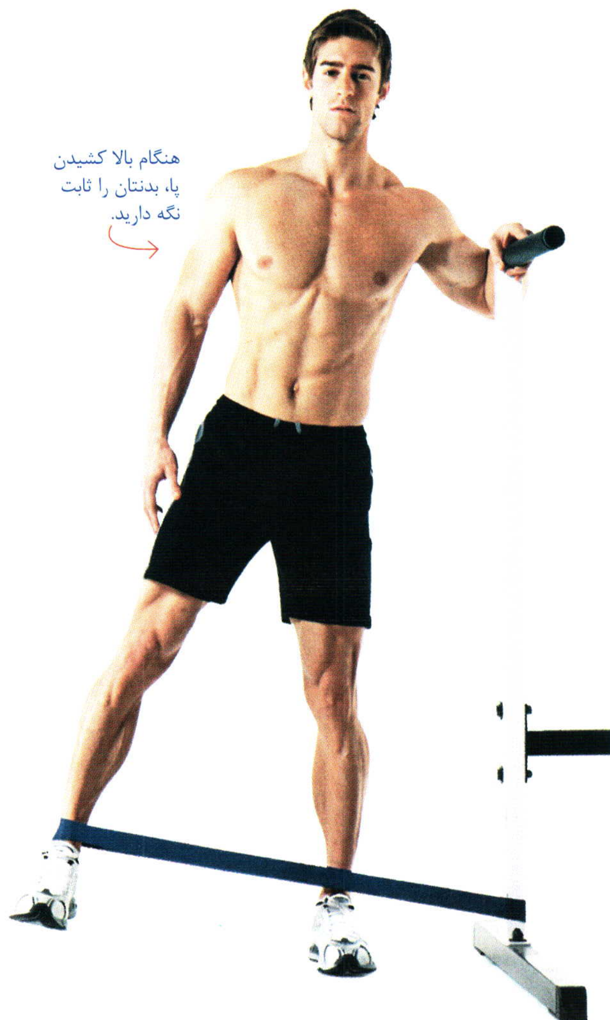
A

- به جای استفاده از کابل، به سادگی یک باند کوچک را به بالای مچ پا و یک شئ ثابت متصل کنید.



B

- تا جایی که می‌توانید پایتان را به صورت صاف از بدن دور کنید.



دورکردن ران با باند

- به سمت راست بدنتان روی زمین دراز کشیده و یک باندکشی را دور مچ پاها ببندید.
- در این حالت باید پاها کاملاً صاف و پای چپتان در بالا و پشت پای راستتان باشد.
- سرتان را روی دست راست قرار داده و دست چپتان را در جلوی سینه‌ی خود روی زمین بگذارید.
- بدون تغییر دادن عضوی از بدن، پای چپتان را تا جایی که میتوانید بالا بکشید.
- مکث کرده سپس به وضعیت اولیه بازگردید



پاهایتان باید صاف باشند. پایی که بالا قرار دارد را کمی عقب‌تر از پای زیرین قرار دهید.



کلامشل

- با سمت راست بدنتان روی زمین دراز کشیده و ران و زانوی خود را ۴۵ درجه خم کنید.
- پای چپتان باید در بالای پای راست و پاشنه‌ی دو پا درتماس با یکدیگر باشند.
- بدون حرکت دادن لگن، زانوی سمت چپتان را بالا بیاورید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.
- توجه داشته باشید در طول حرکت پای راستتان حرکت نکند.





قدم زدن به پهلو با باند

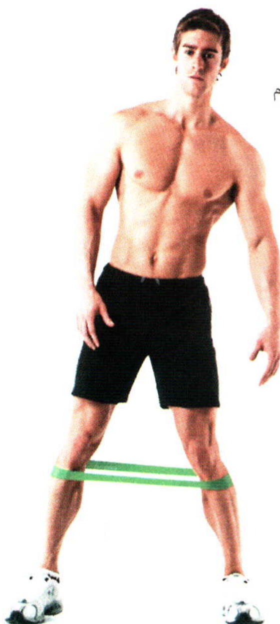
A

- یک باند کشی را درست در زیر زانوها ببندید.



B

- یک گام کوتاه به سمت راست بردارید. سپس با یک گام به پهلو به سمت چپ بازگردید. این یک ست محسوب می‌شود.



نکته تمرینی

این تمرین به‌صورت گسترده برای گرم کردن عضلات پایین تنه قبل از انجام تمریناتی که در آن پاها درگیرند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.همچنین این حرکت برای گرم کردن عضلات ران در ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس که گام برداشتن به طرفین مورد نیاز است، به کار می‌رود.



بهترین تمرینی که تا بحال انجام نداده اید
تاب دادن دمبل به‌صورت تک دست بین پاها

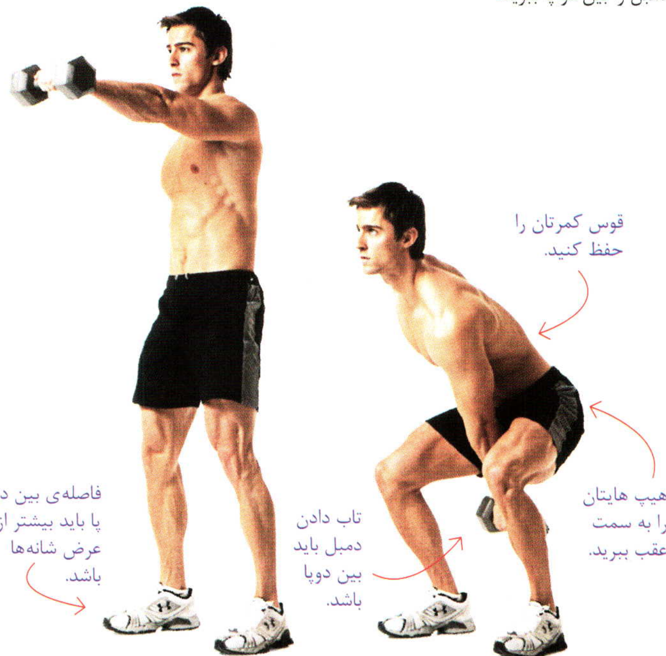
این حرکت باعث فعالیت عضلات سرینی و همسترینگ به‌صورت انفجاری می‌شود. بدین معنی که شما تارهای بسیار مهم تند تنش خود را هدف قرار داده اید. همراه با گذر سن این تارها با سرعت بیشتری آتروفی (ضعیف) شده و این تارها در بسیاری از فعالیت های شما حیاتی می‌باشند، مانند بلند شدن ساده از روی صندلی. بنابراین شما ممکن است بگویید که این تمرین به شما در جوان نگه داشتن بدنتان کمک می‌کند. این تمرین همچنین باعث فعالیت عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن، عضلات چهارسران و عضلات شانه‌ها می‌شود. این تمرین برای عضله‌سازی در افرادی که وقت کمی دارند، عالی می‌باشد.

A

- یک دمبل را با چرخش خارجی ساعد (سوپینیشن) گرفته و آن را در جلوی کمرتان نگه دارید (شما همچنین می‌توانید یک دمبل را با دو دست در این وضعیت نگه دارید).
- هیپ‌ها و زانوهایتان را تا جایی که بالاتنه یک زاویه ۴۵ درجه با زمین تشکیل دهد، خم کنید.
- دمبل را بین دو پا ببرید.

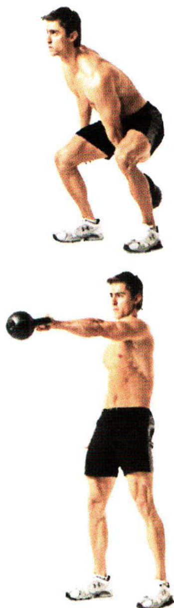
B

- دستتان را صاف نگه داشته، هیپ‌ها را به سمت جلو فشار داده، زانوهایتان را صاف کنید و دمبل را تا سطح سینه بالا بیاورید.
- اکنون به وضعیت اولیه (وضعیت اسکات) بازگردید و حرکت را تکرار کنید.



تمرین اضافه
تاب دادن دست از جلو با دمبل کتری شکل (زنگوله‌ای شکل)

- شما همچنین می‌توانید این تمرین را با دمبل های کتری یا زنگوله شکل انجام دهید.



بهترین تمرین کششی برای عضلات همسترینگ

کشش همسترینگ به‌صورت ایستاده

چرا این تمرین مفید است؟

این تمرین باعث کشش عضله‌ی همسترینگ در هر دو قسمت زانو و ران می‌شود. خم کردن هیپ باعث افزایش کشش بر روی ناحیه‌ی ران شده و صاف نگه داشتن زانو کشش بر روی زانو را افزایش می دهد.

تمرین را کارآمدتر کنید:

این کشش را ۳۰ ثانیه در هر سمت نگه دارید، سپس دوبار آن را تکرار کنید. این برنامه را به‌صورت روزانه انجام داده و اگر عضلات همسترینگ شما واقعاً کوتاه و سفت می‌باشند آن را به سه بار افزایش دهید.

A

- پای چپتان را بر روی یک نیمکت قرار دهید.
- پای چپتان باید کاملاً صاف باشد.
- پای راستتان باید اندکی خم باشد.
- به صورتی که قوس طبیعی کمر را حفظ کرده‌اید، صاف بایستید.
- دستانتان را بر روی هیپ‌ها قرار دهید.

B

- بدون گرد کردن کمر، از ناحیه‌ی هیپ‌ها به سمت جلو خم شده و تنه را تا جایی‌که یک کشش قابل تحمل را در قسمت عضله‌ی همسترینگ احساس کنید، به سمت جلو پایین ببرید.



چرخاندن انگشتان به سمت خارج باعث افزایش کشش روی قسمت داخلی همسترینگ می‌شود. همچنین چرخش انگشتان پا به داخل باعث افزایش کشش روی قسمت خارجی همسترینگ می‌شود.

شما باید در این ناحیه احساس کشش کنید.

بهترین تمرین کششی برای عضلات سرینی
کشش عضلات سرینی به‌صورت خوابیده

چرا این تمرین مفید است؟

این تمرین عضلات سرینی را شل می‌کند .اگر این عضلات سفت باشند باعث کمر درد در افراد می‌شوند.

تمرین را کارآمدتر کنید:

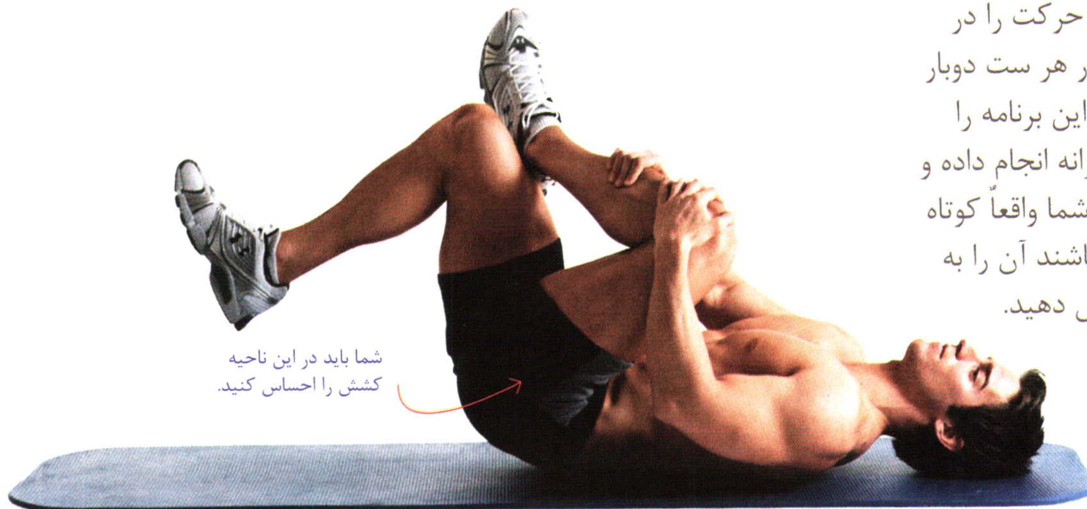
این تمرین را ۳۰ ثانیه برای هر طرف از بدنتان نگه دارید.سپس حرکت را در سه ست و در هر ست دوبار انجام دهید. این برنامه را به‌صورت روزانه انجام داده و اگر عضلات شما واقعاً کوتاه و سفت می‌باشند آن را به سه‌بار افزایش دهید.

A

- به پشت بر روی زمین دراز کشیده و زانوها و هیپ‌ها را خم کنید.
- پای چپ را از روی پای راست عبور داده به‌صورتی که مچ پای چپتان بر روی ران پای راست قرار گیرد.

B

- با دو دست زانوی پای چپ را گرفته و تا جایی‌که در عضلات سرینی پای چپتان احساس کشش کنید، آن را به سمت سینه، بالا بکشید.



عضلات پشت ران عالی بسازید

عضلات سرینی و همسترینگ خود را طی ٤ هفته طبق برنامه‌ی مربی ورزشی "مایک رابرتسون"، بسازید.

در حالی که این برنامه برای عضلات کل اندام تحتانی از قبیل عضلات چهارسر، همچنین عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن طراحی شده است، اما تمرکز اصلی آن بر روی عضلات ناحیه‌ی پشت ران می‌باشد. این برنامه به تقویت نقاط ضعیف که به دلیل وضعیت بدنی بد طولانی مدت حاصل شده‌اند و اغلب منجر به کمردرد و کاهش جذابیت بدنی می‌شوند، کمک می‌کند. البته، به دلیل اینکه شما عضلات اندام تحتانی را فعال می‌کنید، باعث سوزاندن چربی بیشتری نیز می‌شوید. بنابراین به عنوان یک پاداش، این برنامه همچنین به شما در سوزاندن چربی‌های میانه‌ی بدن کمک خواهد کرد.

برای یک برنامه‌ی تمرینی که باعث فعالیت کلیه‌ی عضلات بدن شود، برنامه‌ی «عضلات پشت ران کامل بسازید» این فصل را با برنامه‌ی «شانه‌های عالی بسازید» در فصل ششم ترکیب کنید. به‌سادگی برنامه‌ی تمرینی پایین تنه را یک روز پس از انجام برنامه تمرینی بالاتنه انجام دهید.

چگونه این برنامه را انجام دهم؟

هر برنامه را یک بار در هفته انجام دهید و دو روز بین آخرین جلسه تمرین استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه‌ی A را سه شنبه انجام دهید و برنامه‌ ی B را در روز جمعه انجام دهید. قبل از انجام برنامه‌ی تمرینی، بدنتان را گرم کنید. این گرم کردن انعطاف پذیری شما را بهبود بخشیده و بدن شما را برای انجام برنامه‌ای که پیش‌رو دارید، آماده می‌کند. توجه داشته باشید که در هر برنامه تمرین، تکرارهایی که انجام می‌دهید باید در هر هفته افزایش یابد. این‌کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که هر هفته عضلات خود را به چالش کشیده‌اید.

گرم کردن

این حرکات را بدون استراحت و به‌صورت متناوب انجام دهید. هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه قبل از انجام حرکت دیگر انجام دهید. هر تمرین را سه ست انجام دهید.

کشش عضلات خم کننده‌ی هیپ به‌صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)

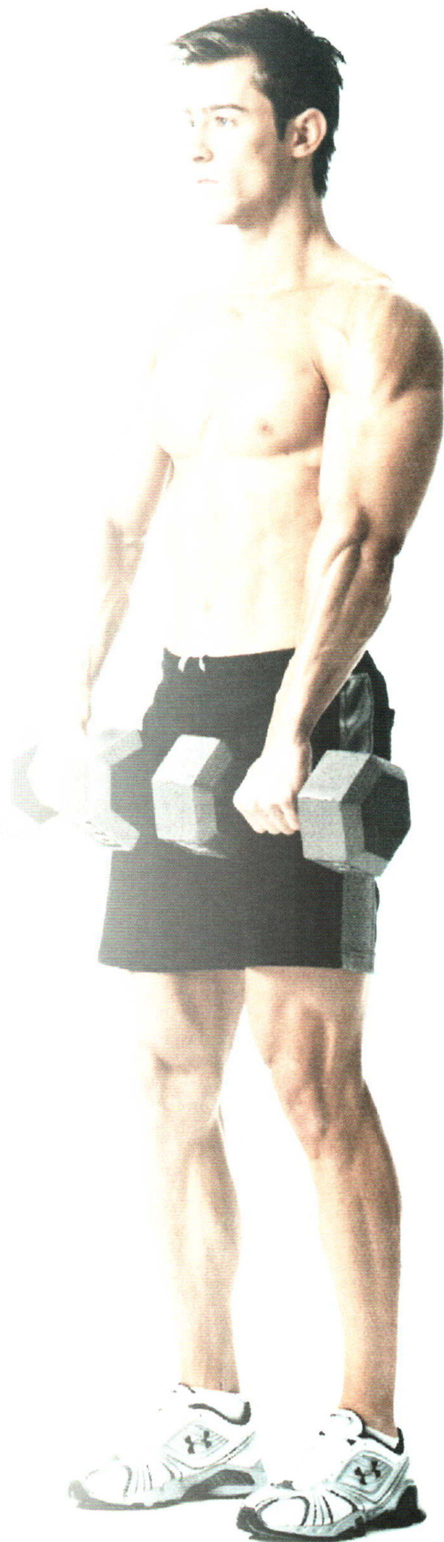
بالا کشیدن ران (صفحه ۲۴۲)

برنامه تمرینی A

تمرین	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
لیفت مرده پا صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
لیفت مرده پا صاف با هالتر به‌صورت تک پا (صفحه ۲۶۰)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
باز کردن تنه به سمت عقب (صفحه ۲۶۴)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰
غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰

برنامه تمرینی B

تمرین	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
اسکات با گرفتن وزنه جلوی بدن (صفحه ۲۰۰)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
کشیدن سیم‌کش از میان پاها به سمت جلو (صفحه ۲۶۵)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
پله با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۲	۸	۹۰	۳	۸	۹۰	۳	۱۰	۹۰	۳	۱۲	۹۰
بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران(صفحه ۲۴۹)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰
پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۸	۶۰	۳	۸	۶۰	۳	۱۰	۶۰	۳	۱۲	۶۰


فصل دهم : ناحیه‌ی مرکزی بدن

مرکــــز جذابیــت شمـــــا



عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن

اگر برخی از محصولات تجاری را مشاهده کنید، متوجه می‌شوید که افراد برای شکمشان بیش از دیگر گروه‌های عضلانی هزینه می کنند. چرا افراد به این کار تمایل دارند؟ عضلات شکم و یا به صورت تخصصی تر بگوییم عضلات ناحیه ی مرکزی بدن شما که شامل عضلات ناحیه ی کمر و لگن می‌شوند، در هر حرکت فردی که انجام دهید، درگیر می‌شوند. اگر شما عضلات ناحیه ی مرکزی قوی نداشته باشید، حتی قادر به ایستادن و یا نشستن به صورت صاف نخواهید بود.

البته، تمامی اینها ارتباط اندکی با تمایل بیشتر افراد برای نشان دادن عضلات شکمیشان دارد. انگیزه ی واقعی این افراد این است که بتوانند عضلات شش تکه‌ی شکمی خود را به جنس مخالف نشان دهند. شاید دلیل این کار این است که عضلات شکمی تفکیک شده نشانه ای از سلامتی و بدن ورزیده می‌باشد. یک نکته اینکه عضلات شکمی تفکیک شده نه تنها ظاهر شما را بهتر نشان می‌دهند بلکه باعث فعالیت بهتر شما نیز می‌شوند.

فوائد

طول عمر بیشتر ! بر اساس مطالعاتی که دانشمندان کانادایی بر روی ۸ هزار نفر در طی ۳ سال انجام دادند، دریافتند که افرادی که عضلات شکمی ضعیفی دارند دوبرابر بیشتر از افرادی که عضلات ناحیه‌ی میانی بدنشان قوی می‌باشد، می‌میرند.

بلند کردن وزنه های بیشتر ! یک ناحیه‌ی مرکزی بدن قوی تکیه گاهی را برای ستون مهره ها فراهم کرده و ساختار کل بدن را می‌سازد. این عمل به شما اجازه ی بلند کردن وزنه های سنگین تر در تمرینات را می‌دهد.

بازگشت بدون درد ! محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند هنگامی که افراد از ۱۰ هفته برنامه ی تمرینی ناحیه‌ی کمر پیروی کردند، ۳۰ درصد درد کمتری را در ناحیه ی کمر تجربه کردند.

با عضلات خود آشنا شوید

عضلات شکم

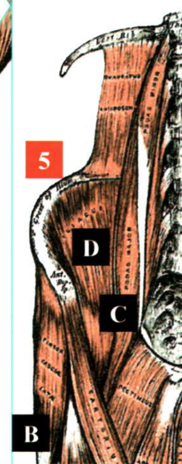
شک نداشته باشید که مشهورترین عضله‌ی شکمی، عضله‌ی راست شکم [1] می‌باشد، که همچنین به عنوان عضلات شش تکه نیز شناخته شده است. برخلاف این نام مستعار، این عضله از هشت قسمت متفاوت که با یک بافت همبند به نام فاشیا[A] به یکدیگر متصل شده‌اند، تشکیل شده است. این عضله یکی از عضلاتی است که در مقابل عضلات ناحیه‌ی کمر برای جلوگیری از باز کردن تنه مقاومت کرده و به ثبات ستون مهره‌ای کمک می‌کند. وظیفه‌ی دیگر این عضله کشیدن تنه به سمت لگن می‌باشد (خم کردن تنه)؛ بنابراین مشخص می‌شود که چرا این عضله در تمریناتی مانند دراز و نشست و یا کرانچ تقویت می‌شود. اگرچه بهترین روش برای تمرین دادن عضلات راست شکمی و همچنین عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن، تمرینات ثبات دهنده‌ی ستون مهره‌ها از قبیل تمرینات پلانک و پلانک به پهلو می‌باشد.

عضلات شکمی اطراف تنه، عضلات مورب خارجی [2] و مورب داخلی [3] شکم می‌باشند. این عضلات به خم کردن جانبی تنه، چرخش تنه به سمت راست و چپ کمک کرده و شاید در واقع مهم‌ترین وظیفه‌ی آن مقاومت تنه در مقابل چرخش باشد. بنابراین تمریناتی مانند چاپ به‌صورت زانو زده این عضلات را تمرین می‌دهد.

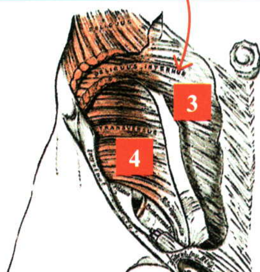


شما می‌توانید این عضلات را به وسیله‌ی کرانچ معکوس و شکم خلبانی تقویت کنید.

عضلات لگن

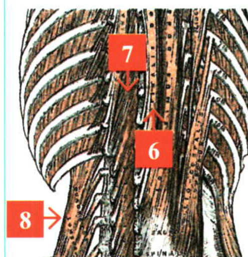


گروه عضلاتی که در قسمت قدامی لگن قرار دارد به عنوان عضلات خم کننده ران [5] شناخته شده‌اند. این عضلات نقش قابل توجه را در قدرتمند کردن عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن بازی می‌کنند. دلیل آن مبدأ این عضلات است که برروی لگن و ستون مهره‌ها، ناحیه‌ای که ممکن است شما آن را ناحیه‌ی کفی مرکزی بدن بنامید، قرار دارد. عضلات زیادی باعث خم کردن ران می‌شوند ولی عضلات اصلی خم کننده‌ی ران، کشنده‌ی پهن نیام [B]، عضله سوئز [C] و عضله‌ی خاصره‌ای [D] می‌باشند. همان‌طور که از نام این عضلات پیداست، این عضلات به شما اجازه می‌دهند تا ران خود را خم کنید. برای درک بهتر، تصور کنید که در حالت خوابیده به پشت، ران‌ها را به سمت سینه بالا می‌کشید.



عضله‌ی عمقی شکم، عضله‌ی عرضی شکم [4] می‌باشد. این عضله در زیر عضله‌ی راست شکمی قرار داشته و وظیفه‌ی آن کشیدن دیواره‌ی شکم به داخل می‌باشد مانند هنگامی که یک عمل دم عمیق (مکیدن به درون روده) را انجام می‌دهید.

عضلات ناحیه‌ی کمر



در ناحیه‌ی کمر تعدادی عضله وجود دارد که به تقویت ناحیه‌ی مرکزی بدن کمک می‌کند، اما به جهت سهولت کار، عضلات اصلی راست کننده ستون مهره‌ها [6]، عضلات چندسر [7] و مربع کمری [8] را نشان داده‌ایم. در مجموع، این عضلات به حفظ ثبات ستون مهره‌ها کمک کرده و همچنین باعث بازکردن تنه به سمت عقب و یا پهلو می‌شوند. بهترین تمرین برای این عضلات، تمرینات پایداری از قبیل پلانک، پلانک به پهلو و حرکت کبری در وضعیت خوابیده به شکم و یا هر تمرینی که نیاز به خم کردن و یا کشیدن دارد، می‌باشد.

به‌علاوه حتی اگر عضله‌ی سرینی خود را همانطور که در فصل نهم بیان شد تقویت کرده باشید، در اینجا نیز تقویت می‌شود. زیرا این عضله‌ی بوسیله‌ی یک بافت همبند به ناحیه‌ی کمر متصل شده و بنابراین با فعالیت دیگر عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن نیز در ارتباط می‌باشد.



در این فصل، بیش از ۱۰۰ تمرین که عضلات ناحیه ی مرکزی شما را هدف قرار داده، ارائه شده است. در سرتاسر این بخش، تمریناتی که با عنوان حرکات اصلی نام گذاری شده اند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. هنگامی که شما بتوانید در انجام این گونه تمرینات ماهر شوید، توانایی انجام تمرینات متنوع به صورت بدون نقص را نیز خواهید داشت.

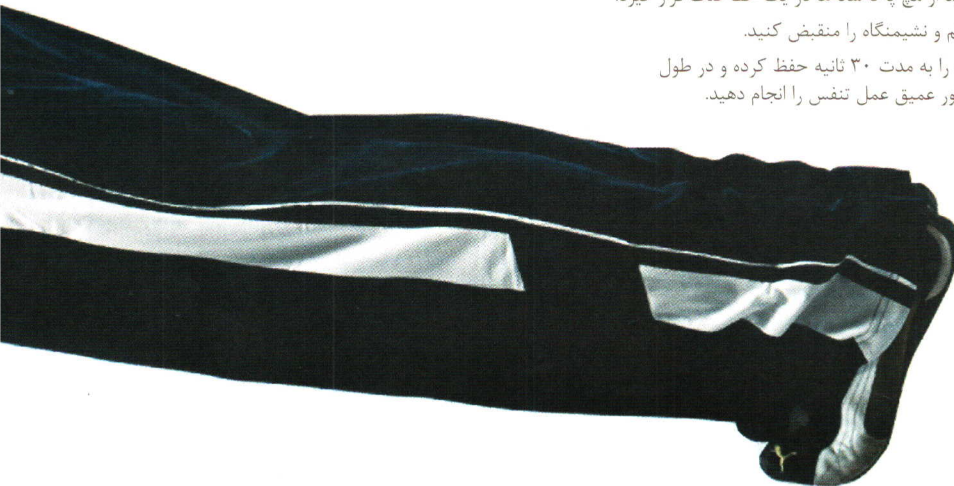
تمرینات پایداری

این تمرینات ثبات ستون مهره ای شما را بهبود می بخشند. این تمرینات برای سلامتی ناحیه‌ی کمر و به اوج رسیدن در تمرینات ورزشی ضروری می‌باشند. اما نگران نباشید: تمرینات پایداری همچنین در فعالیت عضلات شکمی برای ساختن عضلات شش تکه نیز بسیار مؤثر می باشند.

حرکت اصلی

پلانک (حرکت پل به شکم)

- وضعیت شنای روی زمین را به خود گرفته و به‌جای این‌که وزن بدنتان را روی کف دستان بیندازید، آن را با خم کردن آرنج‌ها، به روی ساعد منتقل کنید.
- بدن شما باید از مچ پا تا شانه‌ها در یک خط صاف قرار گیرد.
- عضلات شکم و نشیمنگاه را منقبض کنید.
- این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کرده و در طول تمرین به طور عمیق عمل تنفس را انجام دهید.



اشتباه عضلانی

تصور شما این است که حرکات کرانچ باعث لاغری بدن می‌شوند

محققان دانشگاه ویرجینا دریافتند که انجام ۲۵۰۰۰۰ حرکت کرانچ باعث سوزاندن فقط ۰/۳ کیلوگرم از چربی‌های بدن می‌شود. در این مطالعه آزمودنی‌ها حرکت کرانچ را روزی ۱۰۰ بار و به‌مدت ۷ سال انجام دادند. بهترین راه برای چربی‌سوزی هنگام تمرین، استفاده از تمریناتی است که در آن قسمت تحتانی بدن و عضلات پشت در آن درگیر باشند و دلیل این‌کار درگیری بیشتر عضلات و سوزاندن کالری بیشتر است.

اگر شما نمی‌توانید حرکت پلانک را برای ۳۰ ثانیه نگه دارید، این تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه تحمل کرده، سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تا جایی‌که مجموع مدت زمان شما به ۳۰ ثانیه برسد، تکرار کنید. هربار که این تمرین را انجام می‌دهید، سعی کنید مدت زمان بیشتری آن را نگه دارید، تا جایی که بتوانید حرکت را ۳۰ ثانیه تحمل کنید و سپس به سراغ انجام دیگر تمرینات پلانک بروید.

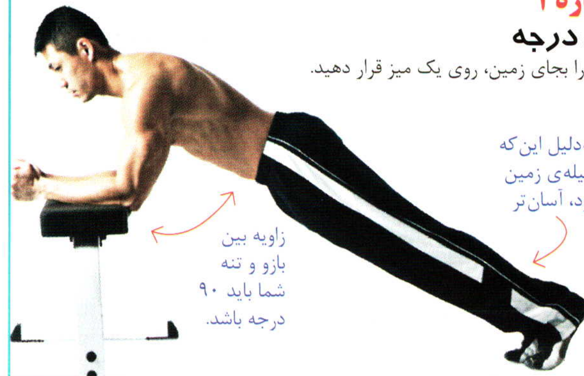




تمرین شماره ۱

پلانک ۴۵ درجه

- ساعدها را بجای زمین، روی یک میز قرار دهید.



تمرین شماره ۲

پلانک به‌صورت زانو زده

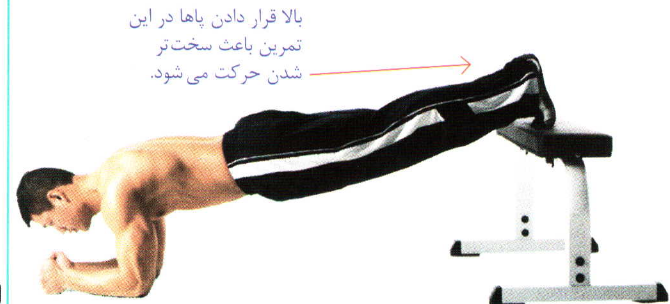
- به جای اینکه تمرین را با پاهای کشیده و صاف انجام دهید، زانوها را خم کرده و برای حمایت بدن روی زمین قرار دهید. سپس حرکت پلانک را انجام دهید.



تمرین شماره ۳

پلانک با پاهای بالا گذاشته شده

- هردوپا را روی یک میز قرار داده و حرکت پلانک را انجام دهید.



تمرین شماره ۴

پلانک به‌صورت بالا گذاشتن یک پا

- یک پا را روی میز قرار داده و پای دیگر را با فاصله‌ی چند سانتی‌متر بالای پای دیگر نگه دارید.سپس حرکت پلانک را انجام دهید.



تمرین شماره ۵

پلانک با دستان باز شده

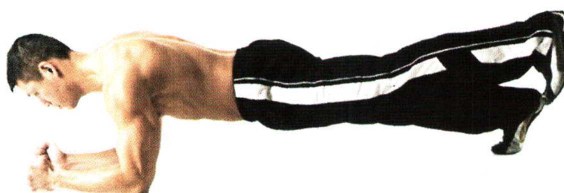
- وزن بدن خود را روی دستان خود قرار داده (مانند وضعیت شنا) و آن‌ها را ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر جلوتر از شانه‌های خود قرار دهید.سپس این وضعیت را حفظ کنید.



تمرین شماره ۶

پلانک پا بازبه‌صورت بالا کشیدن یک پا

- پاها را به سمت خارج حرکت داده به‌صورتی که فاصله‌ی بین دوپا بیشتراز عرض شانه‌ها شود. یکی از پاها را چند سانتی‌متر از زمین بلند کرده و در همین وضعیت نگه دارید. سپس حرکت پلانک را انجام دهید.



تمرین شماره ۷

پلانک پا باز با بالا کشیدن یک دست به‌صورت مورب

- پاها را به سمت خارج حرکت داده به‌صورتی که فاصله‌ی بین دو پا بیشتراز عرض شانه‌ها شود.
- یکی از دست‌ها را بالا آورده و آن را به‌صورتی که شست در نقطه‌ی بالایی دست باشد به‌صورت اریب با تنه نگه دارید.
- این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.

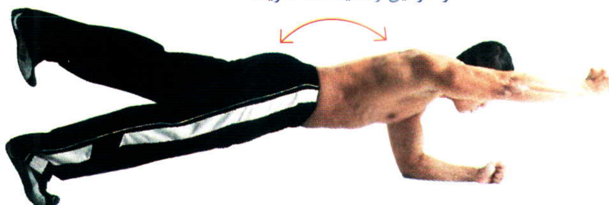


تمرین شماره ۸

پلانک پا باز به‌صورت بالا آوردن دست و پای مخالف

- پاها را به سمت خارج حرکت داده به‌صورتی که فاصله ی بین دوپا بیشتراز عرض شانه ها شود.
- دست راست و پای چپ را به صورت کشیده از روی زمین بلند کرده و این وضعیت را به‌مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

هنگامی که دست و پایتان را بالا می‌کشید، تمرکز کنید تا هیپ‌ها و تنه را در این وضعیت نگه دارید.



تمرین شماره ۹

پلانک روی توپ سوئیسی

- ساعدها را روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت پلانک را انجام دهید.

دو برابر فشار بیشتر بر روی عضلات شکم

محققان کانادایی دریافتند که انجام حرکت پلانک روی توپ سوئیسی، عضلات شکم را دو برابر بیشتر نسبت به هنگامی که حرکت روی زمین اجرا می‌شود، تحت فشار قرار می‌گیرند.

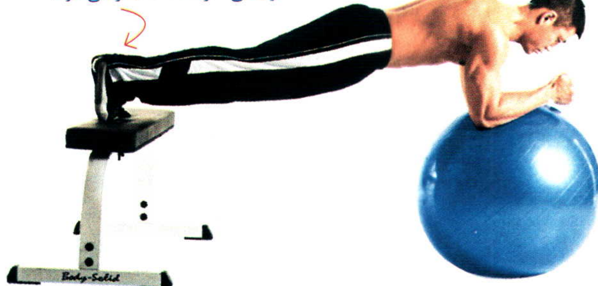


تمرین شماره ۱۰

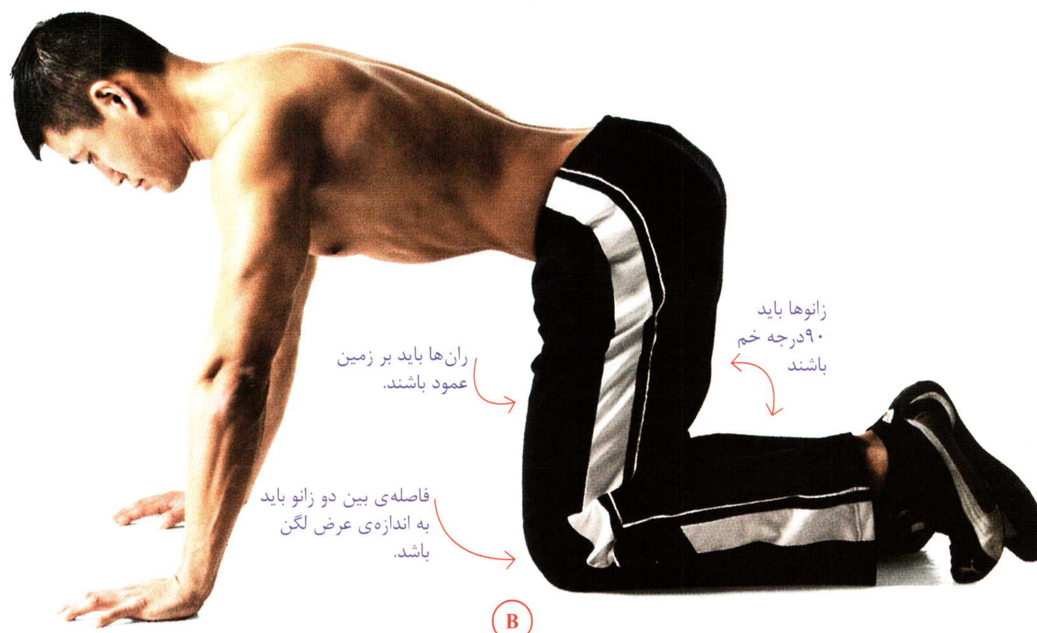
پلانک روی توپ سوئیسی و پاها روی نیمکت

- ساعدها را روی توپ سوئیسی و پاها را روی میز قرار داده و حرکت پلانک را انجام دهید.

قرار دادن پاها روی نیمکت باعث می‌شود که پاهای شما با آرنج‌ها در یک راستا قرار گیرند مانند هنگامی که حرکت را روی زمین انجام می‌دهید با این تفاوت که به‌دلیل قرارگیری دست‌ها روی توپ سوئیسی حرکت سخت‌تر می‌شود.



حرکت اصلی
چهاردست و پا



A

- کف دو دست و دو زانوی خود را روی زمین قرار دهید. فاصله‌ی بین دو کف دست باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.
- عضلات شکم و کمر خود را در حالت استراحت نگه دارید.

B

- بدون حرکت کمرتان به بالا یا چرخش آن، عضلات شکم خود را منقبض کرده و این وضعیت را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. در طول تمرین نیز نفس عمیق بکشید.

تمرین شماره ۱
تاب دادن یک پا به سمت داخل و خارج

A

- وضعیت تمرین قبلی را به خود گرفته و بدون این‌که کمرتان تکان بخورد زانوی پای چپ را از زمین جدا کرده و تا جایی که می‌توانید به سمت سینه بالا بکشید (احتمال دارد زانوی شما به سمت بالا حرکت چندان زیادی نداشته باشد).

B

- بدون حرکت دادن هیپ و حفظ وضعیت زانو، رانتان را از بدن دور کنید.

C

- پایتان را تا جایی که با تنه در یک راستا قرار گیرد به سمت عقب باز کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

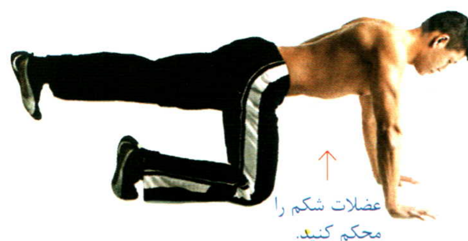






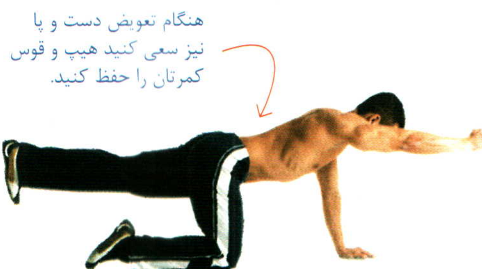
تمرین شماره ۲
چهاردست و پا با بالا آوردن یک پا

- وضعیت چهار دست و پا به‌خود گرفته و بدون حرکت دادن کمر، پای چپ خود را بالا آورده و آن را صاف کنید. در این حالت پای چپتان باید با بالا تنه در یک راستا قرار گیرد .این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۳
بلند کردن دست و پای مخالف در وضعیت چهار دست و پا (حرکت پرنده سگ)

- حرکت چهار دست و پا به‌خود گرفته و با منقبض کردن عضلات شکم، دست راست و پای چپتان را تا جایی که با بدن در یک خط قرار گیرند، بالا بیاورید. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را با دست و پای دیگر انجام دهید.



بالا آوردن دست و پای مخالف روی توپ سوئیسی

- با شکم برروی توپ سوئیسی بخوابید.
- هر دو پا و دست شما باید بر روی زمین باشند.
- با منقبض کردن عضلات شکم، پای چپ و دست راست خود را بلند کرده و آن را به‌طوری که با بدن در یک راستا قرار گیرند، بالا بیاورید.
- این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کرده و بعد از آن به وضعیت اولیه بازگردید.



شتر گربه

- وضعیت چهاردست و پا به‌خود بگیرید.
- به‌طور ملایم به کمرتان قوس داده و سرتان را بین شانه‌ها برده و پشتتان را به سمت بالا بکشید به شکلی که ستون فقرات به حالت مدور در آید. این یک تکرار محسوب می‌شود.
- به آرامی حرکت را به سمت بالا و پایین انجام دهید.





درد را از پشتتان دور کنید

ممکن است حرکت شتر گربه خنده دار به نظر آید ولی این حرکت باعث خم و باز شدن آهسته‌ی مهره های کمر در دامنه‌ی حرکتی خاص شده و یک روش عالی برای آماده کردن عضلات ناحیه ی مرکزی بدن برای هر فعالیتی است. همچنین این حرکت باعث جلوگیری از ابتلا به یک ناهنجاری در پشت که در آن عصب های نخاع از کانال خود در ناحیه‌ی کمر بیرون می‌زنند می‌شود. این حرکت به نگه‌داری اعصاب در ناحیه‌ی کمر کمک کرده و از ابتلا به دیسک کمر نیز جلوگیری می‌کند.

این حرکت را ۵ الی ۱۰ تکرار انجام دهید.

حرکت اصلی
پلانک از پهلو

A

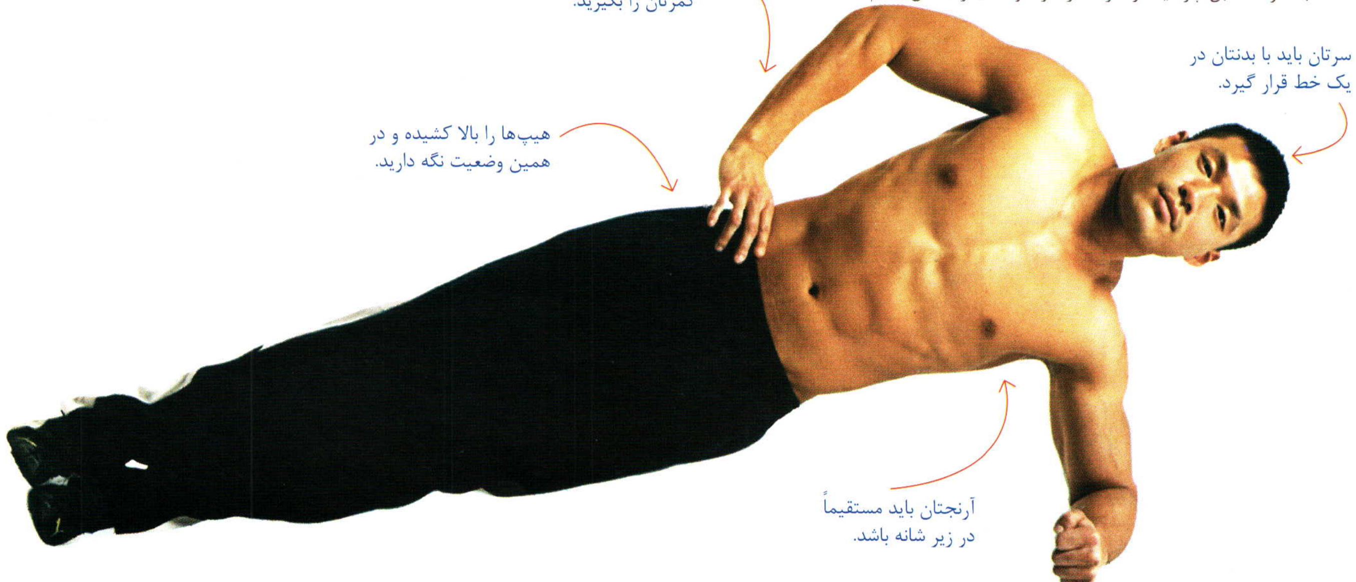
- بر روی قسمت چپ بدنتان به‌صورتی که زانوها صاف هستند، بخوابید.
- آرنج و ساعد چپتان را به عنوان تکیه‌گاه برروی زمین قرار داده و بدنتان را بالا ببرید.

اگر شما نمی توانید حرکت پلانک از پهلو را برای مدت زمان ۳۰ ثانیه نگه دارید، این تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه تحمل کرده سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تا جایی‌که مجموع مدت زمان شما به ۳۰ ثانیه برسد، تکرار کنید. هربار که این تمرین را انجام می‌دهید سعی کنید مدت زمان بیشتری آن را نگه دارید تا جایی که بتوانید حرکت را ۳۰ ثانیه تحمل کنید.

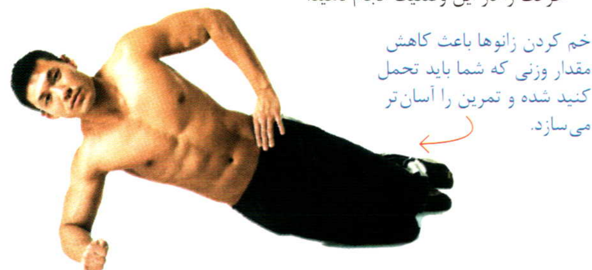


B

- عضلات شکمتان را منقبض کنید به‌صورتی که انگار به روده هایتان منگنه شده‌اند.
- هیپ‌ها را به‌صورتی که بدنتان از مچ پا تا شانه‌ها در یک خط قرار گیرند، بالا بیاورید.
- در طول تمرین نفس عمیق بکشید.
- این وضعیت را بمدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
- به طرف مقابل چرخیده و حرکت را در طرف دیگر بدنتان انجام دهید.

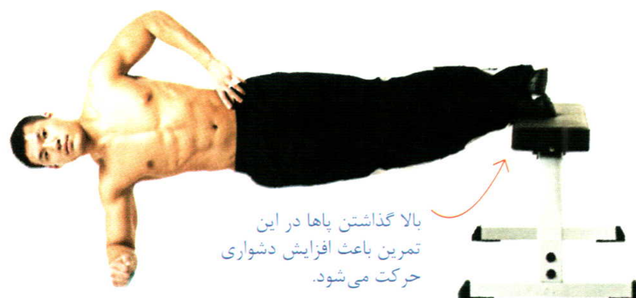


تمرین شمار ۱۰
پلانک از پهلو تعدیل شده
- وضعیت پلانک از پهلو را به‌صورتی که زانوها را ۹۰ درجه خم کرده‌اید به خود گرفته و حرکت را در این وضعیت انجام دهید.

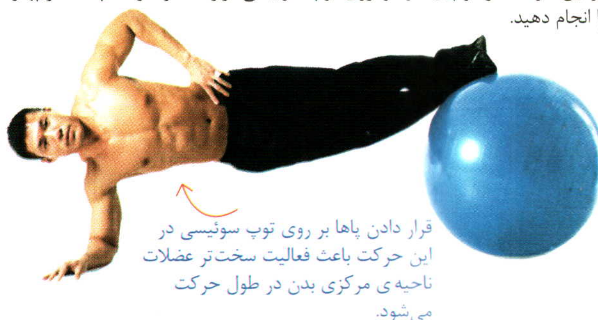


تمرین شماره ۲
پلانک از پهلو به‌صورت غلتیدن
- حرکت پلانک از پهلو را برروی دست و پای راست به‌مدت ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده، سپس چرخیده و حرکت پلانک اصلی را بخود بگیرید. این وضعیت را نیز به‌مدت ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده و دوباره غلتیده و حرکت پلانک از پهلو را این‌بار روی سمت چپ بدن خود انجام دهید.

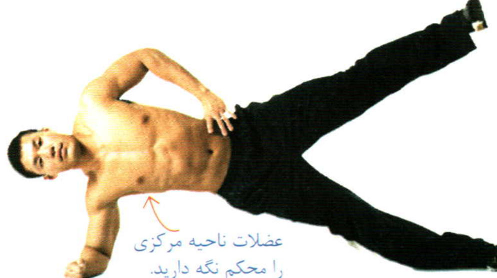
تمرین شماره ۳
پلانک از پهلو با قرار دادن پاها برروی نیمکت
- هر دو پا را بر روی یک نیمکت قرار داده و حرکت پلانک از پهلو را انجام دهید.



تمرین شماره ۴
پلانک از پهلو با قرار دادن پاها برروی توپ سوئیسی
- در این حرکت هر دو پای خود را روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت پلانک از پهلو را انجام دهید.



تمرین شماره ۵
پلانک از پهلو به‌صورت تک پا
- پای بالایی خود را تا جایی که می‌توانید بالا آورده و در طول حرکت در همین وضعیت نگه دارید. سپس حرکت پلانک از پهلو را با حفظ این وضعیت انجام دهید.

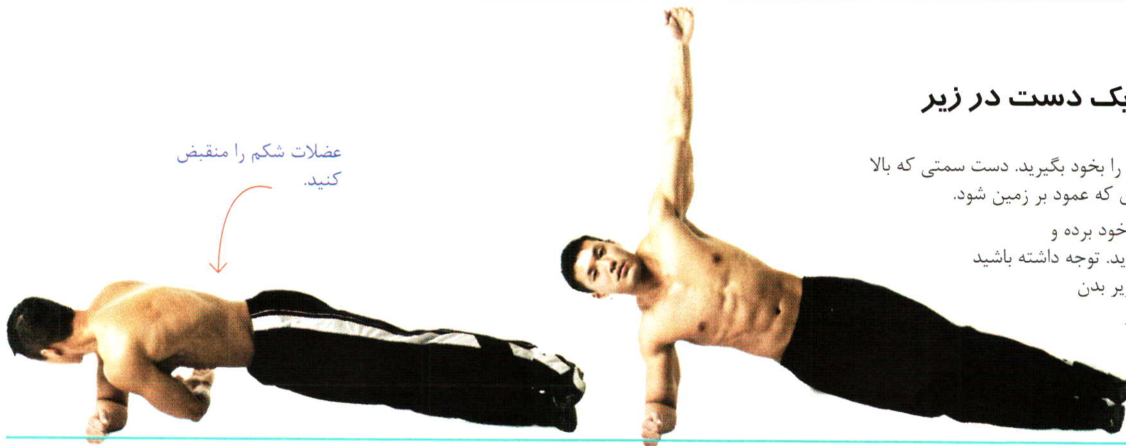


حرکت شماره ۶
پلانک از پهلو با جمع کردن زانو
- وضعیت پلانک به پهلو به خود بگیرید. پای زیرین را به سمت سینه نزدیک کرده و نگه دارید.



تمرین شماره ۷
پلانک از پهلو با بردن یک دست در زیر بدن

- وضعیت حرکت پلانک از پهلو را بخود بگیرید. دست سمتی که بالا قرار دارد را بلند کرده به‌طوری که عمود بر زمین شود.
- همان دست را به‌زیر سینه‌ی خود برده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید. توجه داشته باشید هنگامی که دست خود را به زیر بدن می‌برید باید تنه ی خود را نیز هم‌زمان به همان سمت بچرخانید.



تمرین شماره ۸
پلانک از پهلو پلیومتریکی

- وضعیت پلانک از پهلو به‌خود بگیرید. سپس پایی که بالا قرار دارد را بلند کرده و با سرعت یکسان به جلو و عقب ببرید.



تمرین شماره ۹
پلانک از پهلوبه‌همراه حرکت پارویی

- دستگیره‌ی یک دستگاه سیم‌کش را با دست چپتان از قسمت پایینی آن گرفته و با سمت راست بدن خود حرکت پلانک از پهلو را انجام دهید.
- عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کنید.
- آرنج دست راست خود را خم کرده و سیم‌کش را به سمت دنده های قفسه‌ی سینه‌ی خود بکشید.
- وضعیت پلانک از پهلوی خود را حفظ کرده سپس به آرامی دست چپتان را صاف کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.



حرکت پایداری به شکل T

A

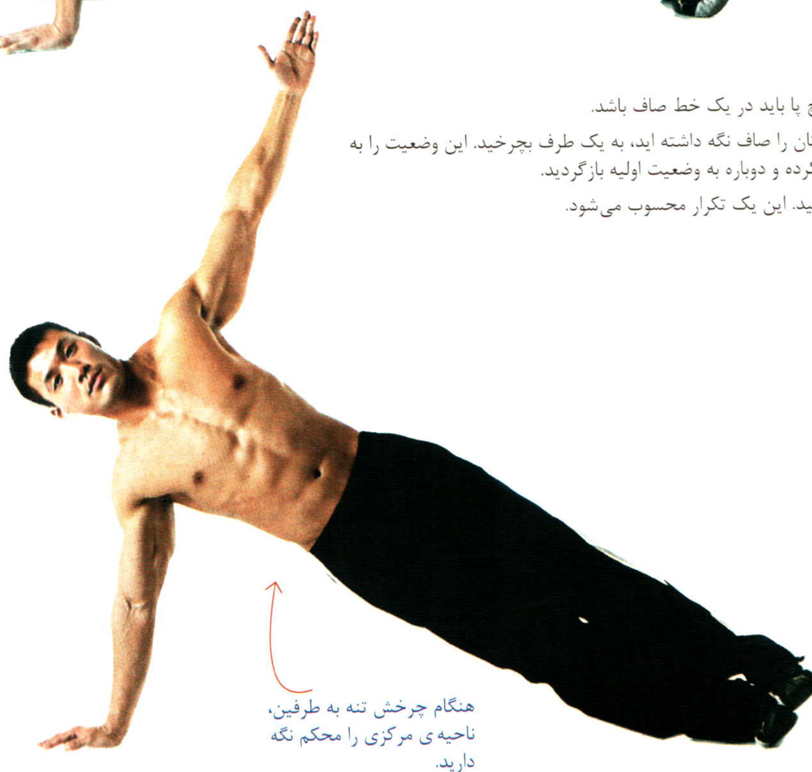
- وضعیت شنای روی زمین را به‌خود بگیرید.



عضلات ناحیه مرکزی را محکم کنید.

B

- بدن شما از سر تا مچ پا باید در یک خط صاف باشد.
- به صورتی که دستانتان را صاف نگه داشته اید، به یک طرف بچرخید. این وضعیت را به مدت ۳ ثانیه حفظ کرده و دوباره به وضعیت اولیه بازگردید.
- به سمت دیگر بچرخید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

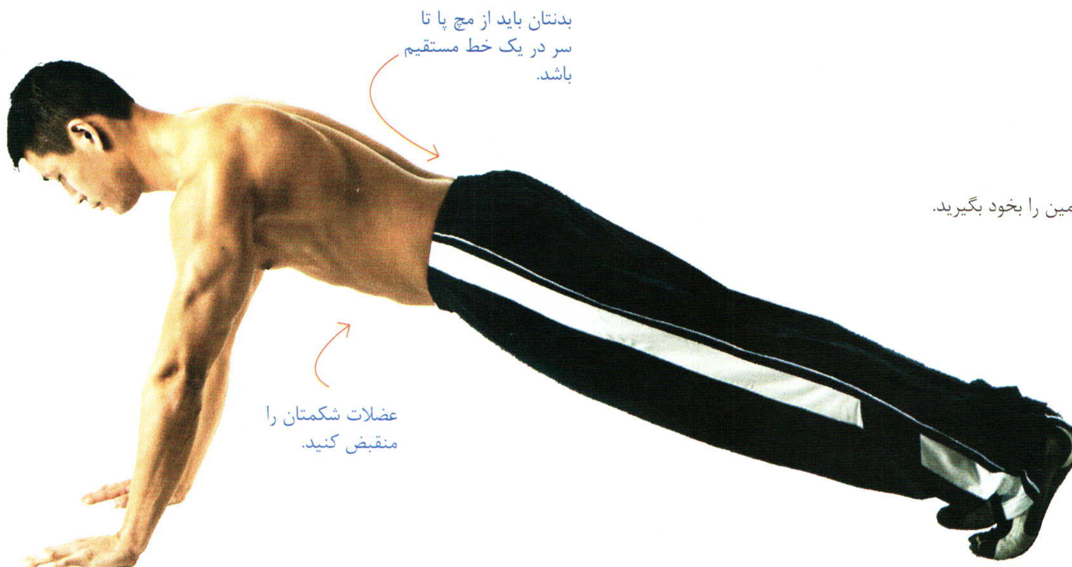


هنگام چرخش تنه به طرفین، ناحیه‌ی مرکزی را محکم نگه دارید.

آیا قصد اندازه گیری دارید؟

محققان فنلاندی دریافتند که افراد با استقامت ضعیف در عضلات ناحیه‌ی کمر، ۳/۴ برابر نسبت به افراد با استقامت خوب در ناحیه‌ی کمر بیشتر دچار مشکلات ناحیه‌ی کمری می‌شوند. همانطور که مشخص است، تست پلانک به پهلو، بهترین روش برای اندازه‌گیری استقامت این ناحیه می‌باشد. به‌سادگی حرکت پلانک به‌پهلو را تا جایی‌که می‌توانید بدون رها کردن لگن و یا شل کردن آن، نگه دارید. امتیاز خوب: ۶ ثانیه. اگر شما نمی‌توانید به‌صورت استاندارد این حرکت را انجام دهید، بر روی عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدنتان تمرکز بیشتری کنید.

حرکت اصلی
بالا رفتن از کوه



A

- وضعیت شنای روی زمین را بخود بگیرید.

B

- پای چپتان را از روی زمین بلند کرده و زانوی آن پا را به آرامی به طرف سینه نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.
- این حرکت را به‌صورت متناوب و بمدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.



تمرین شماره ۱

بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی نیمکت

- دستانتان را روی نیمکت قرار داده و حرکت بالا رفتن از کوه را به‌طور متناوب انجام دهید.



تمرین شماره ۲

بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی مدیسینبال

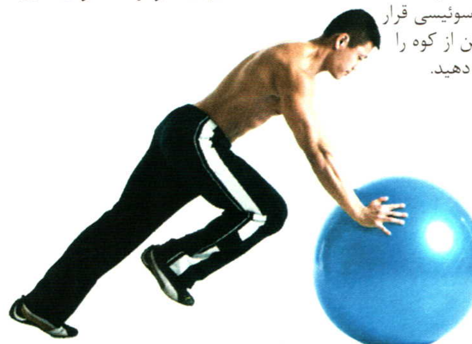
- حرکت بالا رفتن از کوه را به‌صورتی که دستان خود را روی یک مدیسینبال قرار داده‌اید، انجام دهید.



تمرین شماره ۳

بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی توپ سوئیسی

- دست‌ها را روی توپ سوئیسی قرار داده و حرکت بالا رفتن از کوه را در این وضعیت انجام دهید.



تمرین شماره ۴

بالارفتن از کوه با قرار دادن پاها بر روی ولساید

- دو ولساید را در زیر پاها قرار داده و حرکت بالا رفتن از کوه را انجام دهید.

شما همچنین می‌توانید این حرکت را مانند حرکت بالا رفتن از کوه به شکل استاندارد روی نیمکت، مدیسینبال و یا توپ سوئیسی انجام دهید.



تمرین شماره ۵

بالا رفتن از کوه به‌صورت متقاطع (صلیبی)

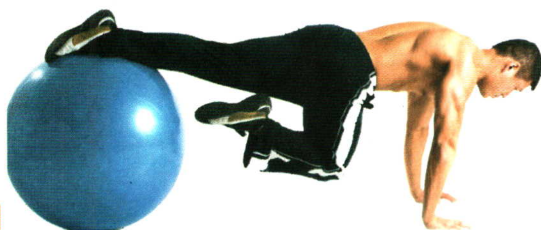
- حرکت بالا رفتن از کوه را انجام داده و به‌جای این‌که پای خود را به طرف سینه ببرید، آن را به

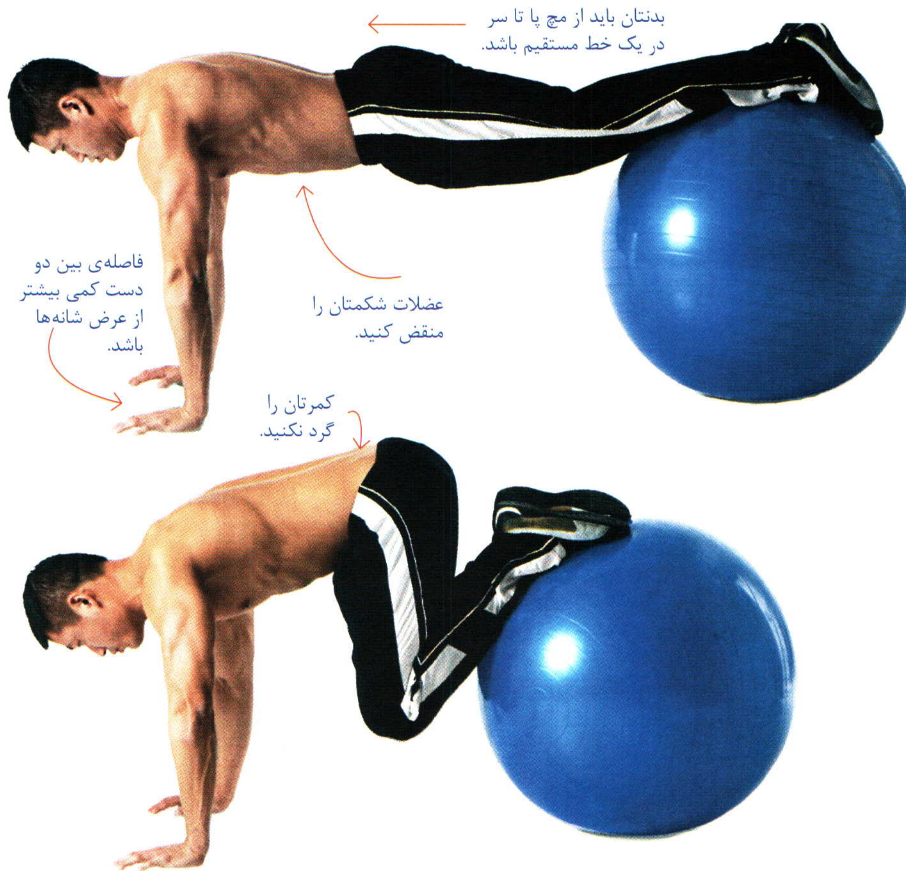


تمرین شماره ۶

بالا رفتن از کوه به‌صورت متقاطع به‌همراه قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی

- تمرین قبلی را به‌صورتی‌که یک پای خود را روی توپ سوئیسی قرار داده‌اید، انجام دهید.





حرکت اصلی
باز و بسته کردن پاها برروی توپ سوئیسی (جک نایف برروی توپ سوئیسی)

A

- ساق پاها را روی توپ سوئیسی قرار داده و وضعیت شنای روی زمین به‌خود بگیرید.

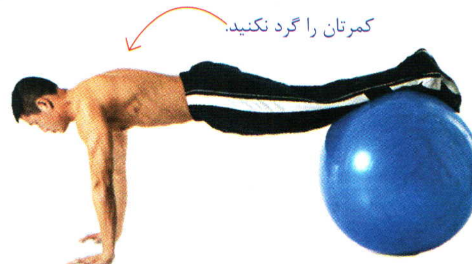
B

- بدون تغییر در وضعیت کمرتان، توپ سوئیسی را با فشار پاها به سمت جلو بکشید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

تمرین
جک نایف یک پا روی توپ سوئیسی

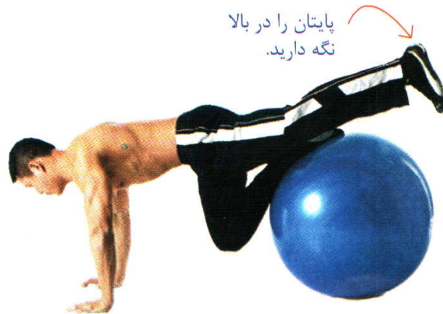
A

- این تمرین را مانند تمرین قبل اما با یک پا انجام دهید. یک پا را در هوا نگه داشته و با پای دیگر توپ را به سمت جلو بکشید.



B

- ابتدا تکرارهای یک پا را انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



حرکت اصلی
دراز و نشست مک گیل (نیم خیز)

این تمرین باعث افزایش قدرت تمام عضلات شکم شما در مرحله‌ی اول (بلند شدن ابتدایی) حرکت دراز و نشست می‌شود. همچنین این تمرین از وارد آمدن کوچکترین فشار به ستون مهره‌ها جلوگیری کرده و در عین حال استقامت عضلات شکم را نیز افزایش می‌دهد. این تمرین برای افرادی که قصد پیشگیری از آسیب های ستون مهره‌ها را دارند، بسیار ارزشمند است.



A

- به پشت روی زمین دراز بکشید. پای راست خود را صاف نگه داشته و پای چپ خود را از ناحیه‌ی زانو خم کنید.
- کف دستان خود را روی زمین و در زیر گودی کمر بگذارید (برای حفظ قوس کمر).



B

- .بدون خم کردن کمر، شانه‌ها و سر را از روی زمین بلند کرده و بالا بیاورید و این وضعیت را ۷ الی ۸ ثانیه حفظ کنید. در طول حرکت نفس عمیق بکشید.
- ابتدا تمرین را با خم کردن یک پا انجام داده، سپس جای پاها را عوض نموده و تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۱
دراز و نشست نیم خیز به‌همراه بلند کردن آرنج ها

- حرکت قبلی را با این تفاوت که در حین بالا آمدن آرنج های خود را نیز بلند می‌کنید، انجام دهید.





اشتباه عضلانی
شما تمرینات پایداری را انجام نمی‌دهید.

برای سال‌ها، دانشمندان فکر می‌کردند که عملکرد اصلی عضلات شکمی خم کردن ستون مهره‌ها می‌باشد. این حالت هنگامی است که شما در حرکت دراز و نشست کمر خود را قوس می‌دهید (گرد می‌کنید). اما در واقع عملکرد اصلی عضلات شکمی ثبات و پایداری ستون مهره‌ها و در واقع جلوگیری از خم کردن آن‌ها می‌باشد. در حقیقت این عضلات دلیل صاف نگه داشته شدن تنه در مقابل نیروی جاذبه می‌باشد. بنابراین، تمرینات پایداری مانند این تمرین، بهترین راه برای تمرین دادن عضلات ناحیه‌ی مرکزی می با شد .

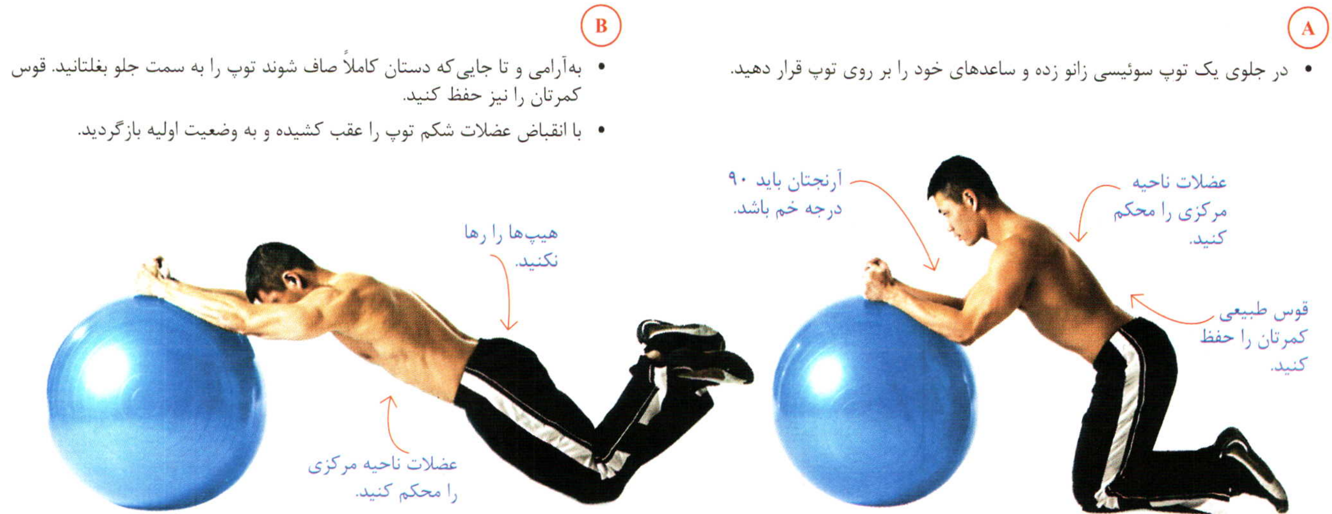
غلتاندن توپ سوئیسی

A

- در جلوی یک توپ سوئیسی زانو زده و ساعدهای خود را بر روی توپ قرار دهید.

B

- به‌آرامی و تا جایی‌که دستان کاملاً صاف شوند توپ را به سمت جلو بغلتانید. قوس کمرتان را نیز حفظ کنید.
- با انقباض عضلات شکم توپ را عقب کشیده و به وضعیت اولیه بازگردید.



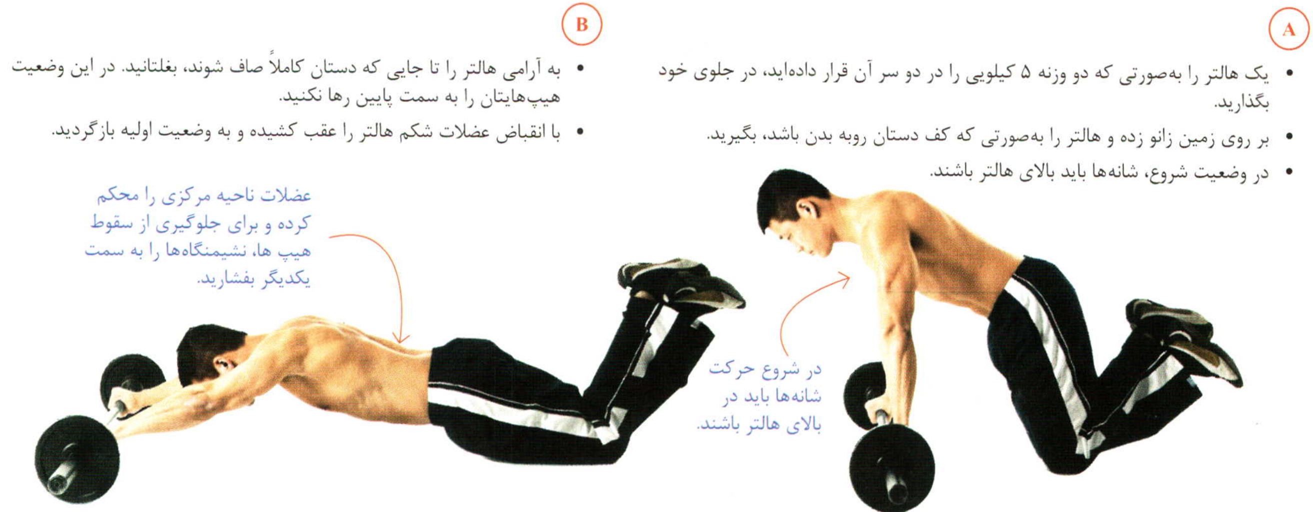
غلتاندن هالتر

A

- یک هالتر را به‌صورتی که دو وزنه ۵ کیلویی را در دو سر آن قرار داده‌اید، در جلوی خود بگذارید.
- بر روی زمین زانو زده و هالتر را به‌صورتی که کف دستان روبه بدن باشد، بگیرید.
- در وضعیت شروع، شانه‌ها باید بالای هالتر باشند.

B

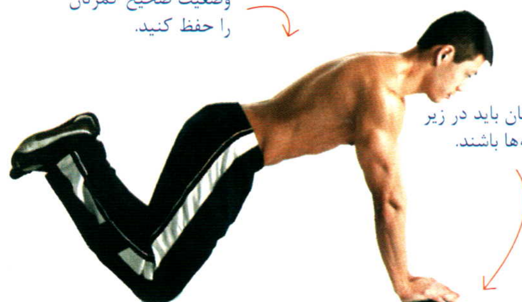
- به آرامی هالتر را تا جایی که دستان کاملاً صاف شوند، بغلتانید. در این وضعیت هیپ‌هایتان را به سمت پایین رها نکنید.
- با انقباض عضلات شکم هالتر را عقب کشیده و به وضعیت اولیه بازگردید.



حرکت اصلی
سر خردن به سمت جلو با ولساید

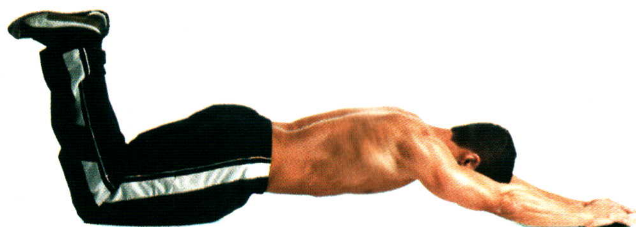
A

- برروی زمین زانو زده و دو ولساید را در زیر دستان خود قرار دهید.



B

- به آرامی ولسایدها را به سمت جلو برده و بدنتان را تا جایی‌که می‌توانید باز کنید.
- سپس با انقباض عضلات شکم، دستان را به عقب برده و در زیر شانه‌ها قرار دهید.



تمرین
سرخردن با یک دست به سمت جلو با ولساید

A

- دو ولساید را در زیر دستان خود قرار داده و وضعیت شنا به خود بگیرید.



B

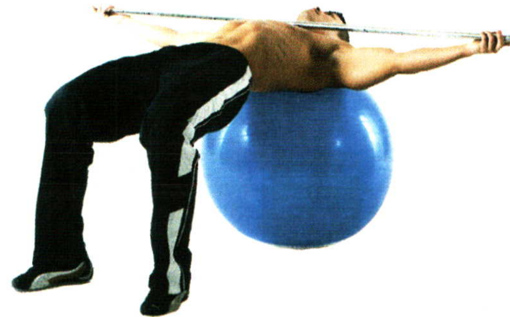
- با خم کردن آرنج دست چپ، بدنتان را پایین برده و همزمان دست راست را به سمت خارج ببرید.
- ولساید را به سمت جلو کشیده و بدنتان را تا جایی‌که می‌توانید باز کنید. در طول حرکت به لگن اجازه ندهید به سمت پایین حرکت کند.
- بدنتان باید در طول حرکت در یک راستا باشد.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.



غلتیدن به‌پهلو روی توپ سوئیسی

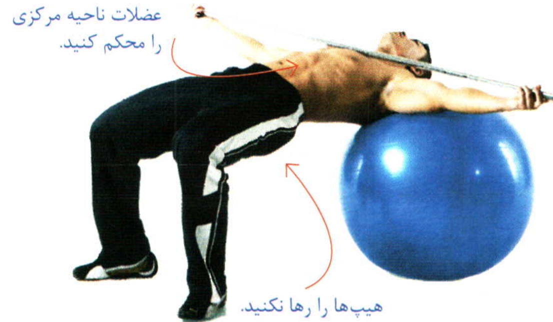
A

- با قسمت فوقانی پشتتان برروی توپ سوئیسی بخوابید.
- هیپ هایتان را بالا کشیده به‌صورتی‌که از شانه تا زانوها در یک خط صاف قرار داشته باشند.
- یک میله یا چوب جارو دستی را به‌صورتی‌که دستانتان به طرف خارج کشیده شده‌اند را در دست بگیرید.



B

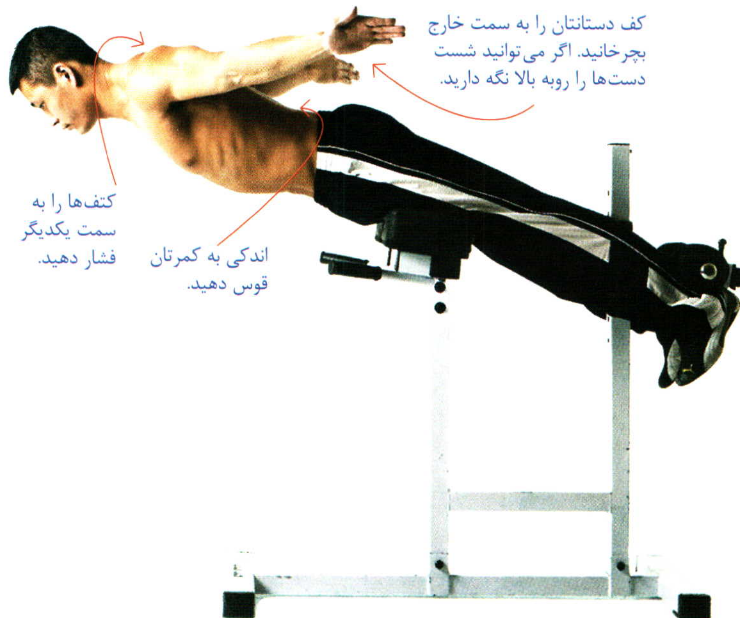
- بدون رها کردن هیپ‌ها یا دستان، توپ را با قدم‌های کوتاه به‌سمت پهلو بغلتانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را در سمت دیگر تکرار کنید.



باز کردن تنه به سمت عقب به‌صورت ایستا (فیله ایستا)

A

- برروی یک دستگاه فیله‌ی کمر قرار گرفته و پاهای خود را به رکاب آن تکیه دهید.
- بالاتنه‌ی خود را تا جایی‌که با پایین تنه در یک خط قرار گیرند، بالا بکشید. دست‌ها را به سمت پشت بدن برده و کتف‌ها را به‌سمت یکدیگر فشار دهید.
- این وضعیت را برای ۶۰ ثانیه یا اگر توانایی تحمل آن‌را ندارید تا سرحد ممکن حفظ کنید.



کبری در وضعیت دمر

A

- به شکم روی زمین دراز کشیده و پاها را صاف کنید. دستانتان را نیز در کنار بدن و روی زمین بگذارید.

B

- عضلات سرینی و کمرتان را منقبض کرده و سر، سینه، دستان و پاها را از روی زمین بلند کنید. همزمان با این حرکت دستانتان را به سمت خارج چرخانده به صورتی که نوک شست در نقطه‌ی بالایی دست قرار گیرد.
- در تمام مدت تمرین، ران‌های شما باید روی زمین باشند.این وضعیت را به‌مدت ۶۰ ثانیه حفظ کنید.

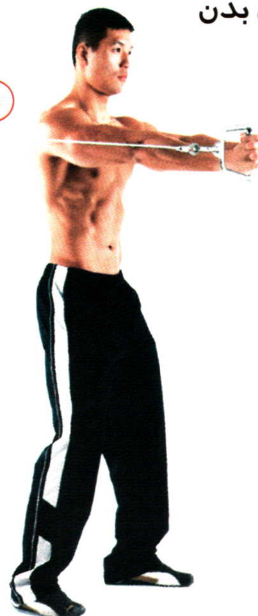
اگر شما توانایی نگه‌داری این حرکت را به‌مدت ۶۰ ثانیه ندارید، این تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه تحمل کرده سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تا جایی که مجموع مدت زمان شما به ۶۰ ثانیه برسد، تکرار کنید.هربار که این تمرین را انجام می‌دهید سعی کنید مدت زمان بیشتری آن را نگه داشته تا جایی‌که بتوانید حرکت را ۶۰ ثانیه تحمل کنید. اگر تمرین برای شما آسان است می‌توانید دو دمبل را در دستان گرفته و حرکت را انجام دهید.



پرس عضلات ناحیه مرکزی بدن با سیم‌کش

A

- یک دستگیره‌ی دستگاه سیم‌کش را از قسمت میانی دستگاه در حالی‌که کف دستانتان روبه بدن است، بگیرید.
- به‌صورتی که پای راستتان روبه دستگاه باشد بایستید. فاصله‌ی بین دوپا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها و زانوها نیز اندکی خم باشند.
- یک گام به‌سمت بیرون برداشته به‌صورتی‌که سیم‌کش کشیده شود. دستگیره را در جلوی سینه نگه داشته و عضلات شکم را منقبض کنید.

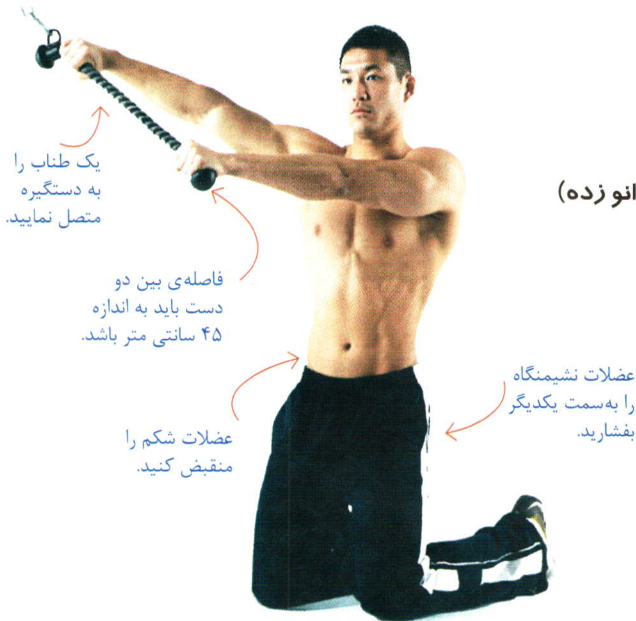


B

- به آرامی دستان را در جلوی بدن صاف کرده و چند ثانیه مکث کنید. سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را به‌طور کامل انجام داده، سپس تغییر وضعیت دهید و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



هدف این تمرین جلوگیری از چرخش می‌باشد.
اگر در طول تمرین شانه‌ها یا لگن شما بچرخند نشانه‌ی سنگین بودن وزنه‌ی انتخابی شما برای انجام این حرکت است. در طول حرکت باید شکم و عضلات سینه را منقبض کرده و شانه‌ها را به عقب ببرید.

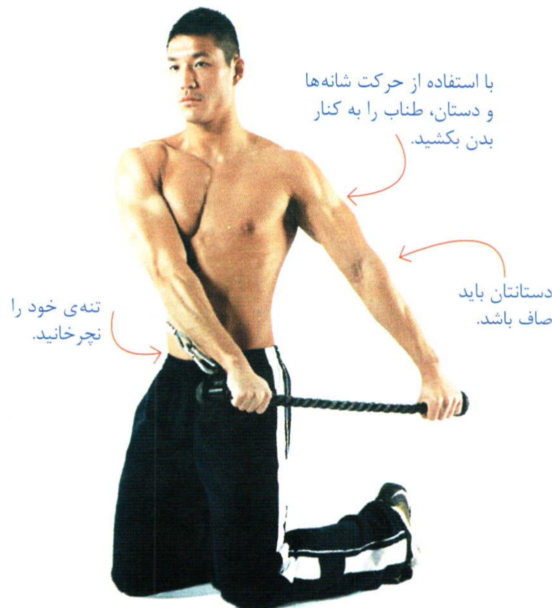


حرکت اصلی

کشیدن سیم‌کش به کنار بدن به‌صورت زانو زده (چاپ به‌صورت زانو زده)

A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم‌کش متصل نموده و به‌صورتی که پای راست شما روبه دستگاه باشد، زانو بزنید.
- با دو دست خود طناب را بگیرید. برای این‌کار شانه‌های خود را به سمت جلو بچرخانید، اما تنه‌ی خود را صاف و مستقیم نگه دارید.



B

- بالا تنه‌ی خود را صاف نگه داشته و بدون حرکت دادن به آن، طناب را به‌سمت ران پای مخالف بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک سمت از بدن را به‌طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با سمت دیگر انجام دهید.

تمرین شماره ۱
چاپ همراه با زانوزدن یک پا

A

- در کنار یک دستگاه سیم‌کش به‌صورتی که زانوی دور تر به دستگاه را بر روی زمین قرار داده و زانوی نزدیک به دستگاه را ۹۰ درجه خم کرده اید، زانو بزنید.

بالاتنه را صاف نگه دارید.

ران نزدیک به دستگاه باید موازی زمین باشد.

زانوی دور به دستگاه را روی زمین قرار دهید.

B

- بدون حرکتی در تنه، طناب را به سمت قسمت خارجی هیپ پایین بکشید.

برای کشیدن طناب، دستتان را خم نکنید.

عضلات ناحیه مرکزی را محکم کنید.

تمرین شماره ۲
چاپ ایستاده

A

- به‌پهلو در کنار یک دستگاه سیم‌کش بایستید. پای سمت دستگاه را جلوتر از پای دور به دستگاه قرار دهید.

دستانتان باید کاملاً صاف باشند.

زانویتان را اندکی خم کنید.

B

- بدون حرکتی در تنه، طناب را به سمت قسمت خارجی هیپ پایین بکشید.

قسمت تحتانی شکمتان باید روبه جلو باشد.

حرکت اصلی

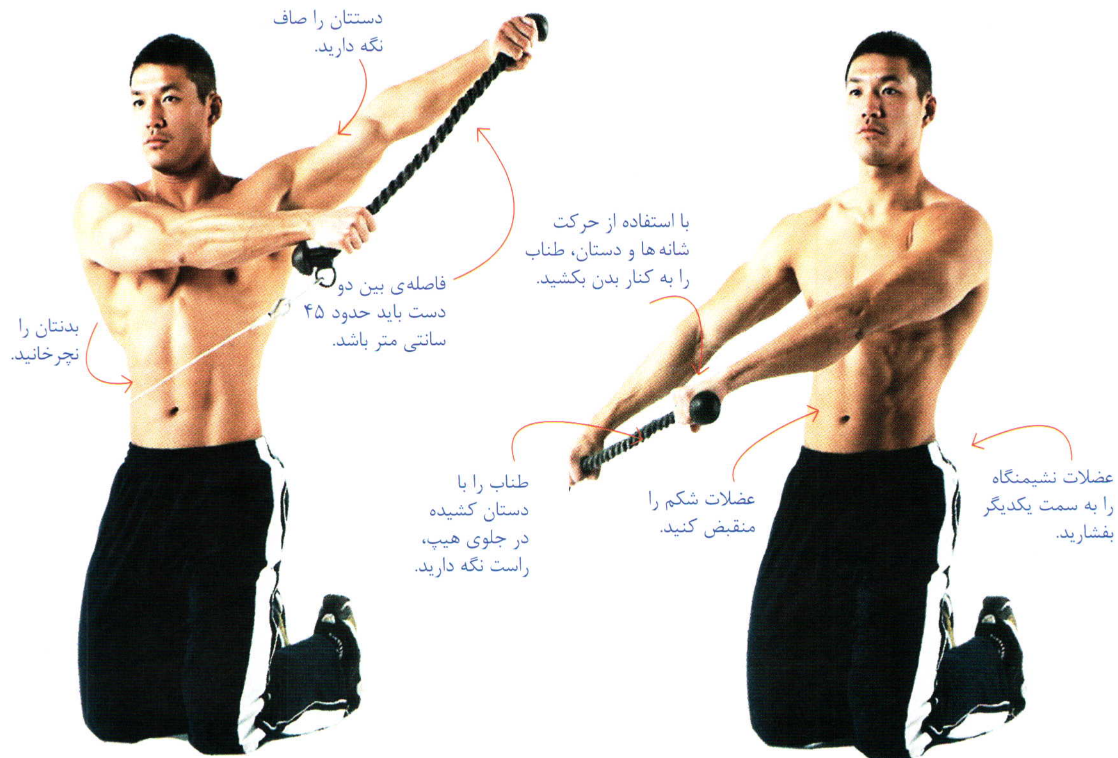
کشیدن سیم‌کش به کنار بدن به‌صورت زانو زده و معکوس (چاپ زانو زده معکوس)

A

- یک طناب را به قسمت پایینی دستگاه سیم‌کش متصل کنید. سپس به‌صورتی که طرف راست بدنتان روبه دستگاه سیم‌کش باشد زانو زده و با دو دست طناب را بگیرید.
- شانه‌ها را به سمت طناب چرخانده اما قسمت شکم و پایین‌تر از آن ناحیه باید روبه جلو باشند.
- بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید.

B

- بدون حرکت دادن بالاتنه، طناب را به طرف شانه‌ی سمت چپ بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای تمرینی یک سمت از بدن را به‌طور کامل انجام داده و سپس تمرین را با سمت دیگر انجام دهید.



تمرین شماره ۱
چاپ معکوس به‌صورت زانو زده یک پا



A

- به صورتی که زانوی نزدیک به دستگاه را بر روی زمین قرار داده‌اید و زانوی دور به دستگاه را ۹۰ درجه خم کرده‌اید، در کنار یک دستگاه سیم‌کش زانو بزنید.

B

- بدون حرکتی در تنه، طناب را به سمت قسمت خارجی هیپ پایین بکشید.

تمرین شماره ۲
چاپ به‌صورت ایستاده و معکوس



A

- به پهلو در کنار یک دستگاه سیم‌کش بایستید. پای دور به دستگاه را جلوتر از پای نزدیک به دستگاه قرار دهید.

B

- بدون حرکتی در تنه، طناب را به سمت قسمت خارجی هیپ پایین بکشید.

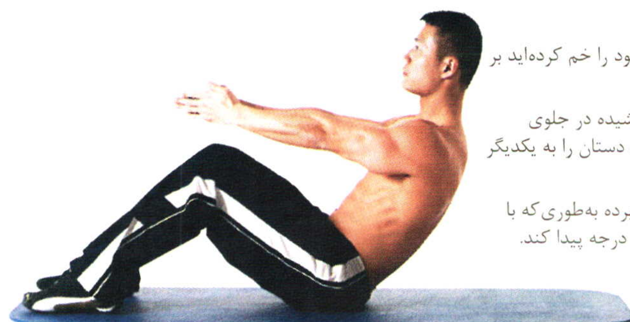
تمرینات چرخشی

این تمرینات باعث تقویت عضلات شکم مخصوصاً عضلات مورب شکمی میشود.همچنین در طول تمرین عضلات ناحیه‌ی لگن و کمر نیز فعال شده و تقویت می‌شوند. این تمرینات برای ورزش‌های تنیس، سافت بال یا گلف برای افزایش در برد پرتاب و یا تاب انفجاری، ایده آل است.

حرکت اصلی

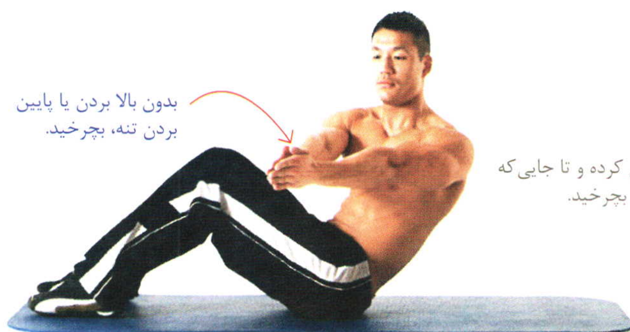
چرخش روسی

A



- به صورتی که زانوهای خود را خم کرده‌اید بر روی زمین بنشینید.
- دستانتان را به‌صورت کشیده در جلوی بدنتان نگه داشته و کف دستان را به یکدیگر بچسبانید.
- بالاتنه را کمی به عقب برده به‌طوری‌که با سطح زمین زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کند.

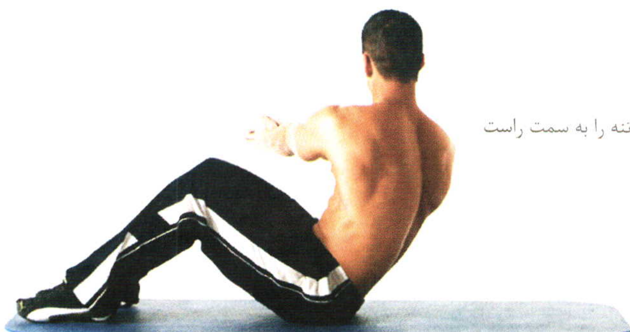
B



بدون بالا بردن یا پایین بردن تنه، بچرخید.

- عضلات شکم را منقبض کرده و تا جایی‌که می‌توانید به سمت چپ بچرخید.

C



- مکث کرده و سپس بالاتنه را به سمت راست بچرخانید.

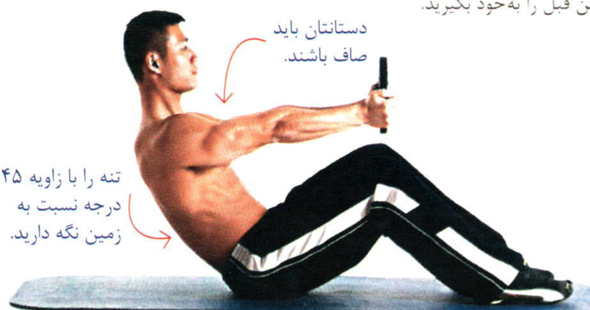
10 تکرار

افرادی که در حین انجام این حرکت به موسیقی مورد علاقه‌ی خود گوش می‌دادند، توانستند ۱۰ تکرار بیشتر از هنگامی‌که حرکت را بدون گوش دادن به موسیقی تکرار کنند. این نتیجه حاصل تحقیقات دانشگاه چارلستون است.

تمرین شماره ۱
چرخش روسی با وزنه

A

- با دو دست، یک دمبل، صفحه و یا توپ طبی را در جلوی بدن خود نگه دارید و وضعیت تمرین قبل را به‌خود بگیرید.



B

- عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کرده و تنه را تا جایی‌که می‌توانید به سمت راست بچرخانید.



C

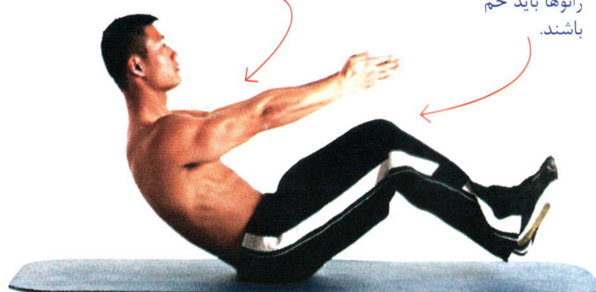
- تا جایی‌که می‌توانید به سمت چپ بچرخید.



تمرین شماره ۲
چرخش روسی به‌همراه بالا نگه داشتن پاها

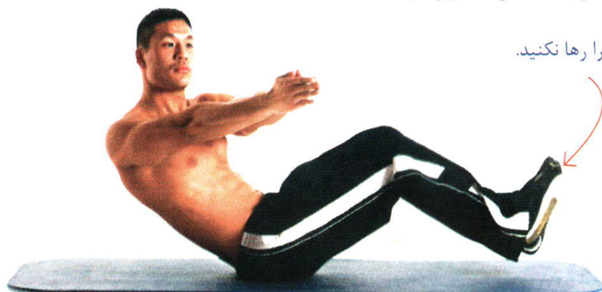
A

- پاها را چند سانتی متر از روی زمین بلند کرده و در طول حرکت در این وضعیت نگه دارید.



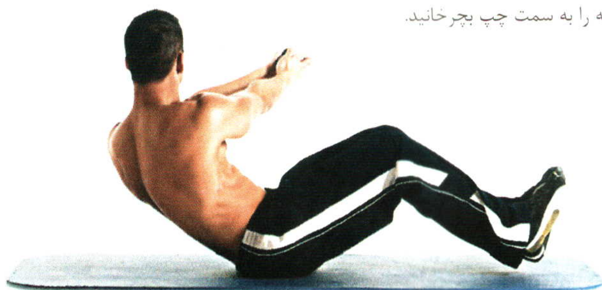
B

- تنه را به سمت راست بچرخانید.



C

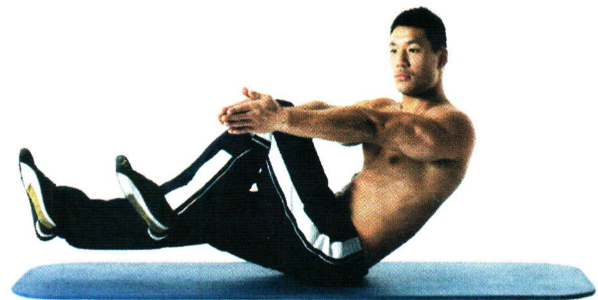
- تنه را به سمت چپ بچرخانید.



تمرین شماره ۳
چرخش روسی به‌همراه رکاب زدن

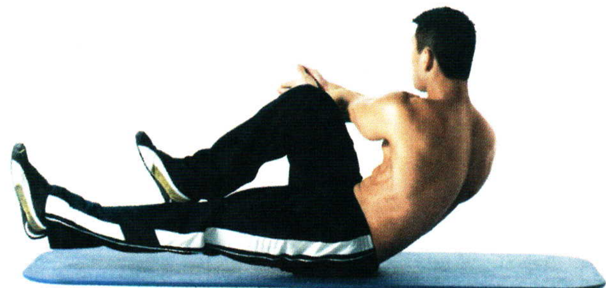
A

- پاها را تا جایی‌که موازی زمین شوند، بالا بکشید.
- به صورتی که پای چپتان را صاف نگه داشته اید، زانوی پای چپ را خم کرده و به سمت سینه نزدیک کنید و تنه را به سمت چپ بچرخانید. در طول حرکت پاها را روی زمین نگذارید.



B

- زانوی راست را خم کرده و تنه را به سمت راست بچرخانید.

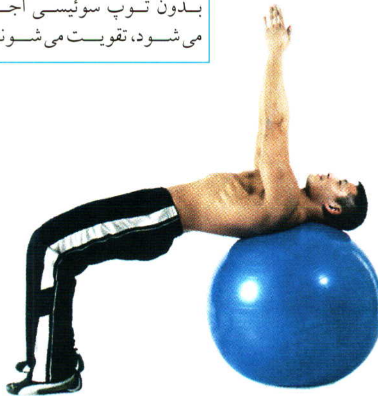


تمرین شماره ۴
چرخش روسی روی توپ سوئیسی

محققـان دریافتنـد هنگامـی کـه تمریـن چرخـش روسـی روی تـوپ سوئیسـی انجـام شـود، قسـمت میانـی عضـلات شـکم بـه میـزان ۴ برابـر بیشـتر نسـبت بـه هنگامـی کـه ایـن تمریـن بـدون تـوپ سوئیسـی اجـرا می‌شـود، تقویـت می‌شـوند.

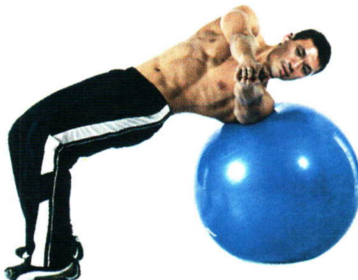
A

- با قسمت فوقانی و میانی پشت بر روی یک توپ سوئیسی بخوابید.
- هیپ‌ها را تا جایی‌که زانوها و شانه‌ها در یک راستا قرار گیرند، بالا بکشید.
- دستان را در جلوی بدن به طوری‌که کف دستان روبه یکدیگر باشد، به‌صورت کاملاً صاف نگه دارید.



B

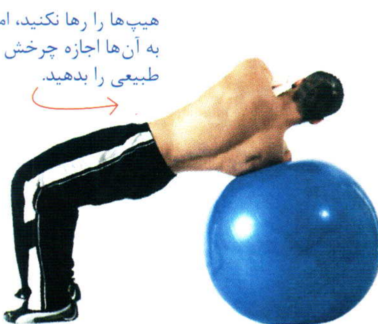
- عضلات ناحیه مرکزی را محکم کرده و بالاتنه را تا جایی‌که می‌توانید به سمت چپ بغلتانید.



C

- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

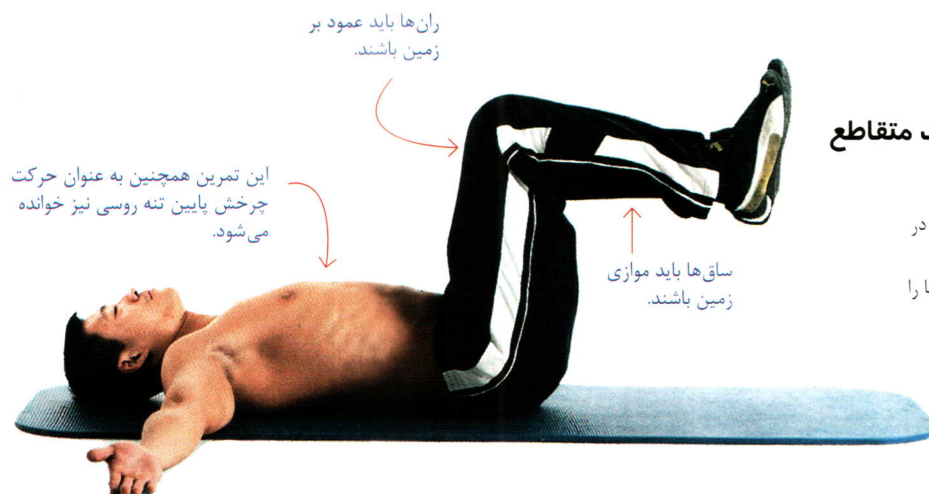
هیپ‌ها را رها نکنید، اما به آن‌ها اجازه چرخش طبیعی را بدهید.



حرکت اصلی
حرکت دادن هیپ‌ها به‌صورت متقاطع

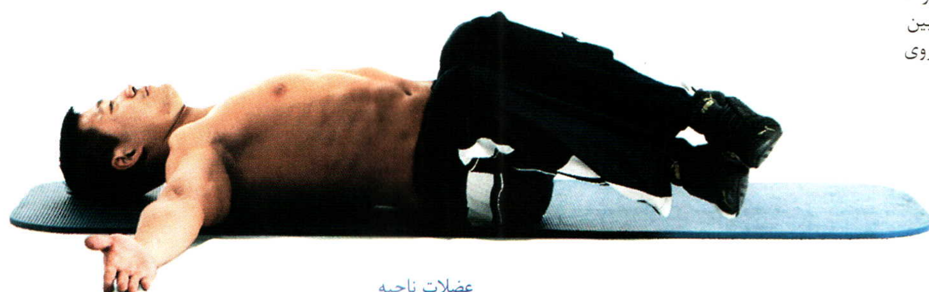
A

- به پشت روی زمین دراز کشیده و دستان را در کنار بدن به صورت کشیده نگه دارید.
- پاها را از روی زمین بلند کرده و زانو و ران‌ها را به میزان ۹۰ درجه خم کنید.



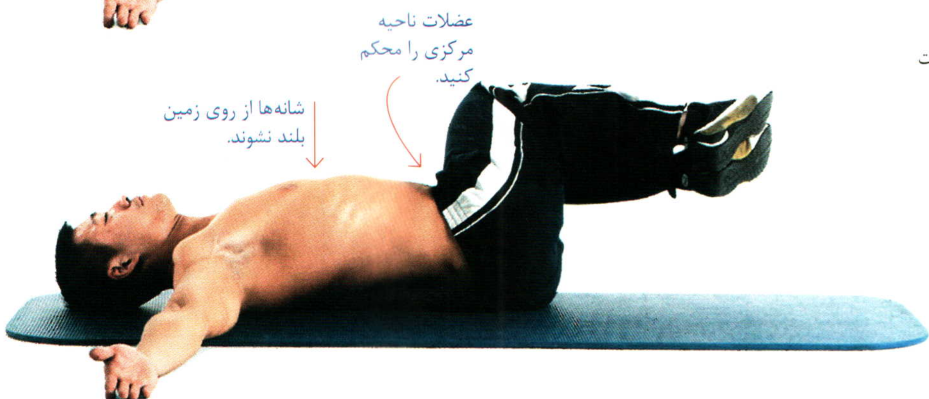
B

- عضلات شکم را منقبض کرده و پاهای خود را تا جایی که می‌توانید به سمت راست بدنتان پایین ببرید. توجه شود در طول تمرین شانه‌ها از روی زمین بلند نشوند.



C

- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



تمرین

حرکت دادن ران‌ها به‌صورت متقاطع بر روی توپ سوئیسی

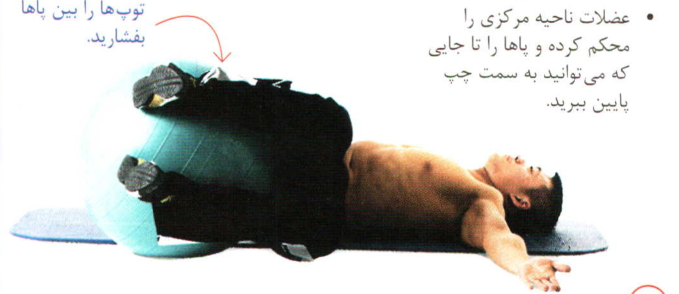
A

• یک توپ سوئیسی را بین دو پا و قسمت تحتانی ران‌ها نگه دارید.



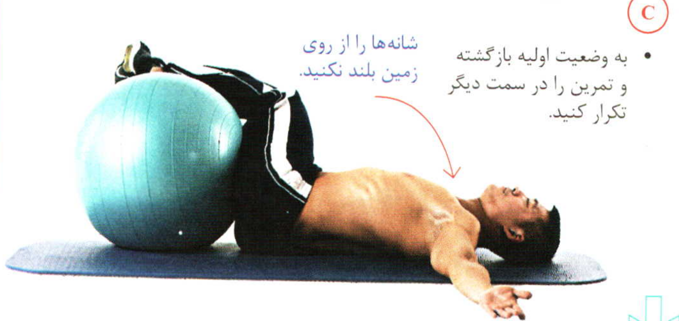
B

• عضلات ناحیه مرکزی را محکم کرده و پاها را تا جایی که می‌توانید به سمت چپ پایین ببرید.



C

• به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



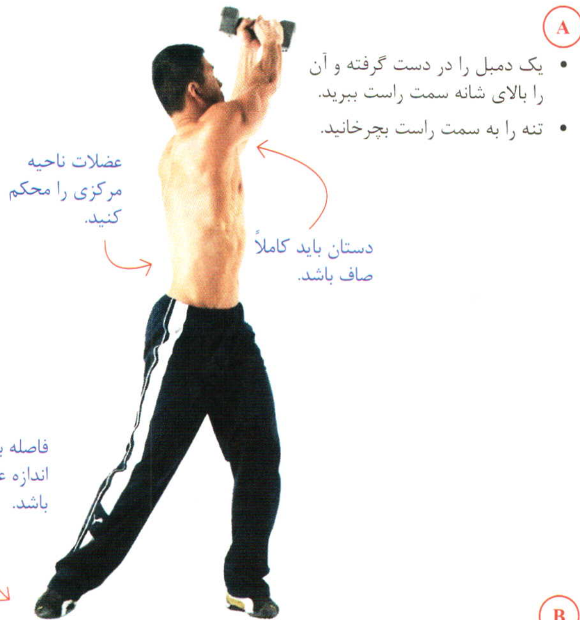
تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن از جمله پلانک و حرکت ران‌ها به‌صورت متقاطع برای سلامتی مفید هستند. محققان دانشگاه طب ورزشی دریافتند که بسکتبالیست‌هایی که تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن را قبل از شروع فصل مسابقات انجام دادند به میزان ۳۲ درصد کمتر از بسکتبالیست‌هایی که عضلات این قسمت از بدنشان ضعیف بوده و تمرینات این ناحیه را نیز انجام نداده بودند، در ناحیه‌ی اندام تحتانی آسیب دیده‌اند. تقویت عضلات ثابت کننده لگن، پشت و ناحیه‌ی شکم باعث کم شدن میزان آسیب در ورزش می‌شود.

کشیدن دمبل به کنار بدن (چاپ با دمبل)

A

• یک دمبل را در دست گرفته و آن را بالای شانه سمت راست ببرید.

• تنه را به سمت راست بچرخانید.

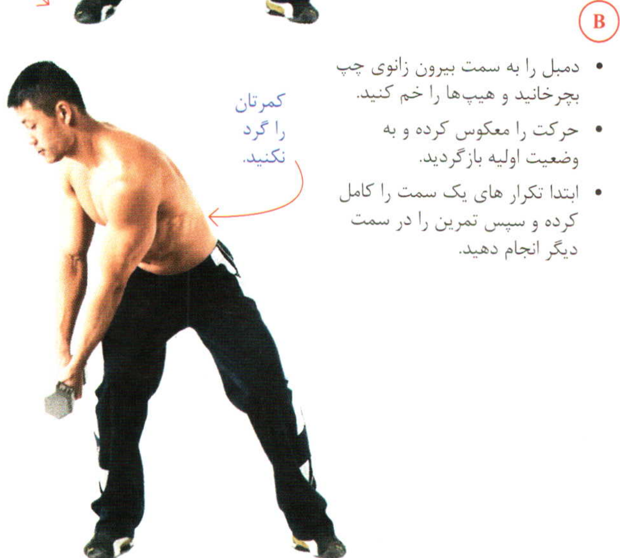


B

• دمبل را به سمت بیرون زانوی چپ بچرخانید و هیپ‌ها را خم کنید.

• حرکت را معکوس کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

• ابتدا تکرار های یک سمت را کامل کرده و سپس تمرین را در سمت دیگر انجام دهید.



پرتاب مدیسینبال به کنار بدن

A

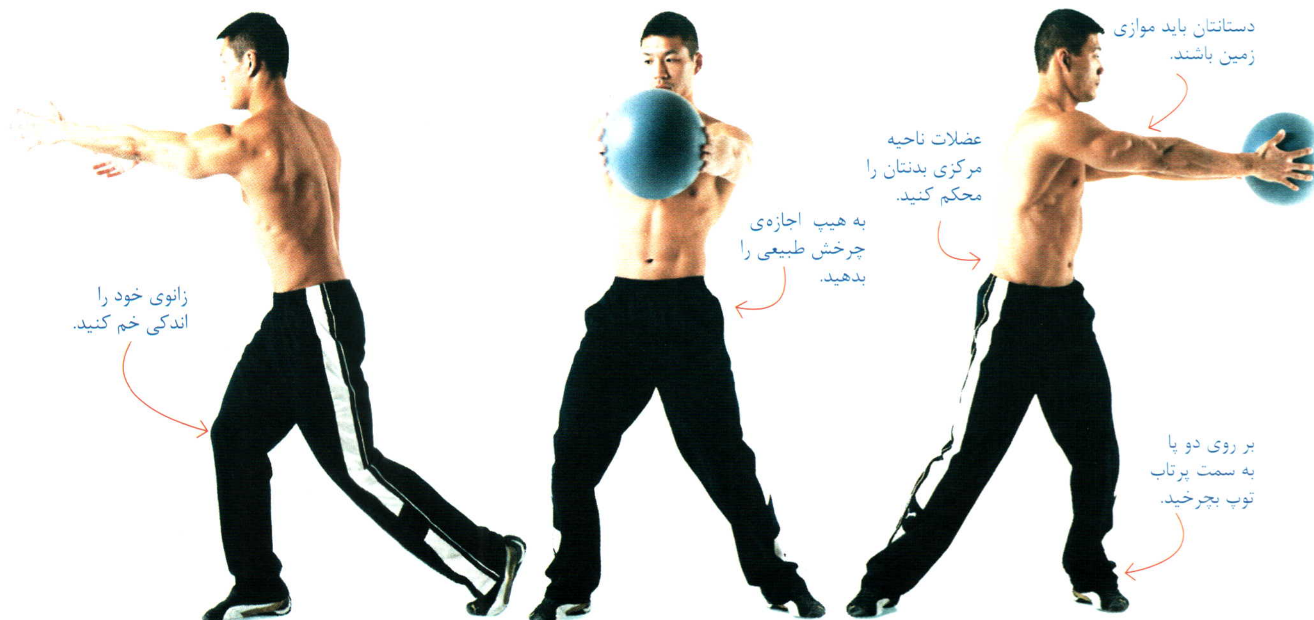
- به صورتی که پای چپتان حدود یک متر با دیوار فاصله داشته باشد یک توپ طبی را در دست گرفته و بایستید.
- توپ را در سطح سینه‌ها با دستان صاف نگه داشته و تنه را به سمت راست بچرخانید.

B

- به سرعت چرخیده و توپ را به طرف دیوار پرتاب کنید.
- اجازه بدهید توپ زمین بخورد و سپس آن را برداشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را انجام داده و سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

30
درصد

گلف بازانی که تمرینات چرخشی با توپ مدیسینبال را در طی ۱۱ هفته انجام می‌دادند، یک افزایش ۳۰ درصدی را در میزان کنترل پرتاب توپ گلف به درون چاله تجربه کردند.



حرکت اصلی

چاپ همراه با چرخش و به‌صورت زانو زده

A

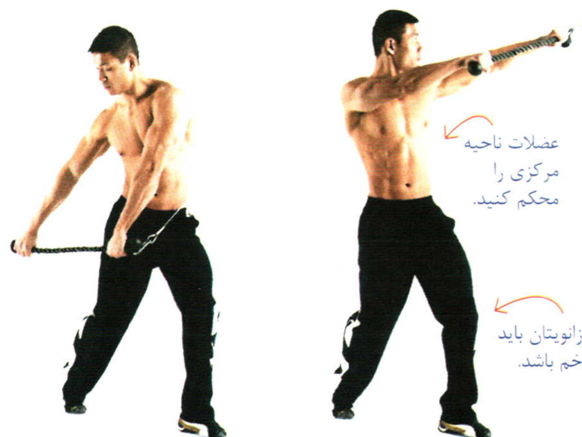
- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم‌کش متصل نموده و به صورتی‌که پای چپتان روبه دستگاه باشد، زانو بزنید.
- بالاتنه را برای گرفتن طناب با دستان، به سمت دستگاه بچرخانید.

B

- وضعیت بدنتان را به شکل صحیح حفظ کنید.
- ابتدا طناب را به سمت پایین کشیده، سپس به طرف ران سمت راستتان برده و همزمان بالا تنه را به همان سمت بچرخانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرار های یک سمت را کامل کرده و سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

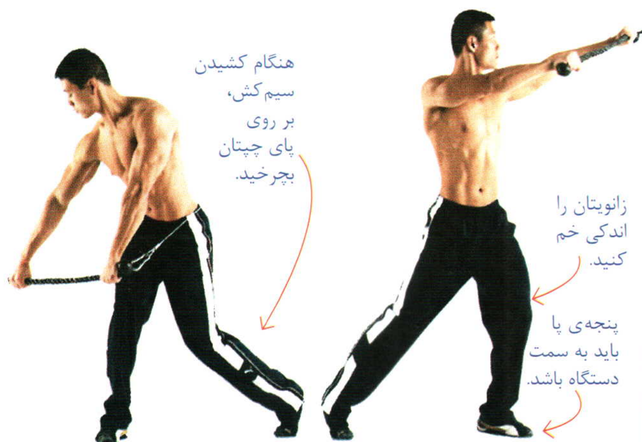
تمرین شماره ۱
چاپ همراه با چرخش به‌صورت دوبخشی و ایستاده

- تمرین قبلی را به‌صورتی که ایستاده‌اید و پای روبه دستگاه را جلو گذاشته اید، انجام دهید.



تمرین شماره ۲
چاپ همراه با چرخش به‌صورت ایستاده

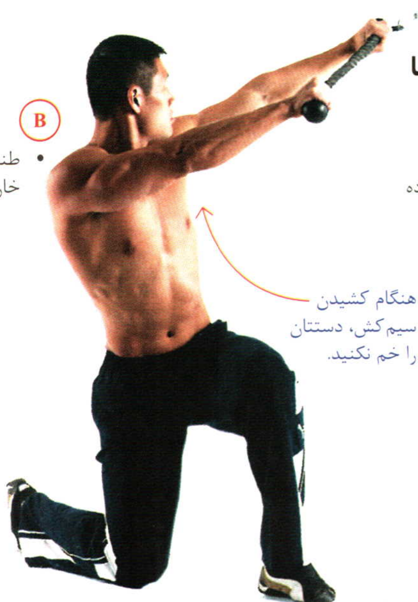
- وضعیت تمرین قبلی را به‌خود بگیرید. سپس هنگامی‌که سیم‌کش را به سمت پای راست پایین می‌کشید، به روی پای چپتان به طرف سمت راست بچرخید.



تمرین شماره ۳
چاپ همراه با چرخش به‌صورت زانو زدن با یک پا

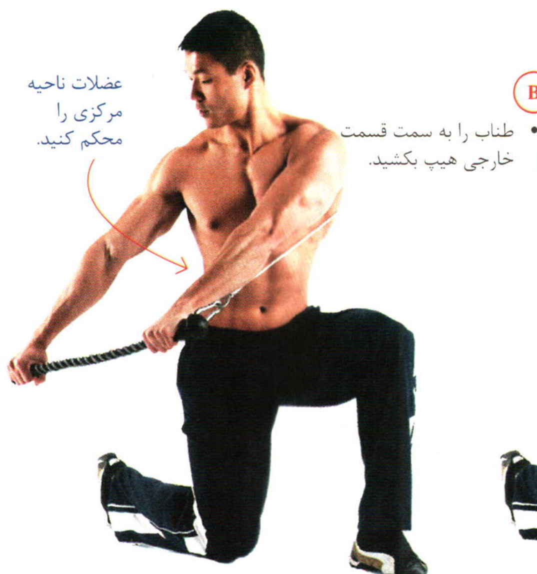
A

- با پای دور به دستگاه زانو زده و پای نزدیک به دستگاه را ۹۰ درجه خم کرده و کف پا را بر روی زمین قرار دهید.
- طناب متصل به دستگاه را بگیرید.



B

- طناب را به سمت قسمت خارجی هیپ بکشید.



حرکت اصلی

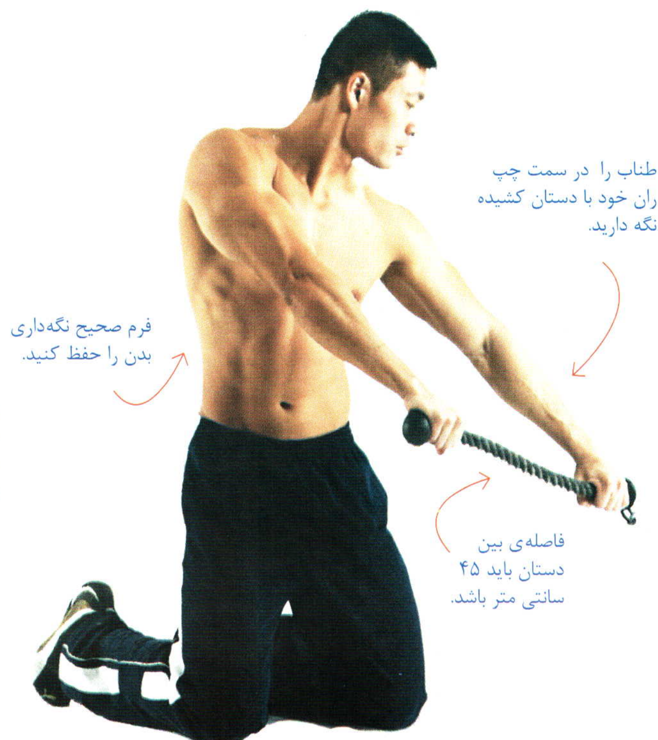
چاپ معکوس همراه با چرخش و به‌صورت زانو زده

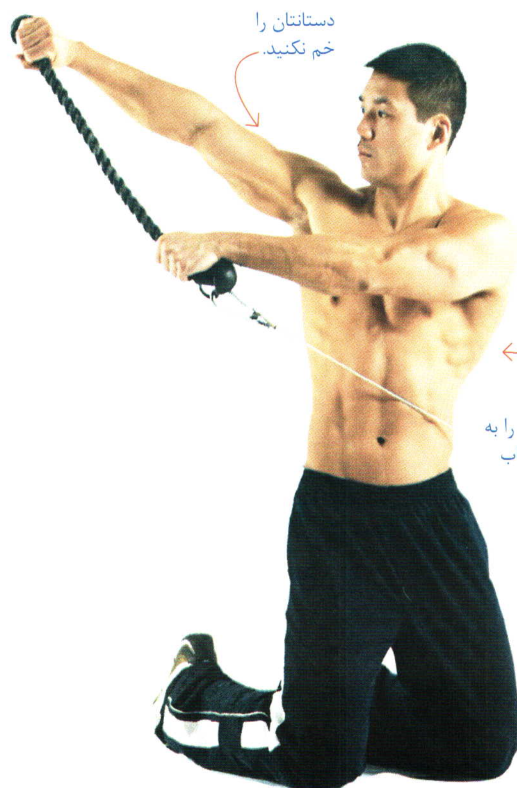
A

- یک طناب را به قسمت پایینی یک دستگاه سیم‌کش متصل نموده و به‌صورتی‌که زانوی پای چپ شما روبه دستگاه باشد، در کنار آن زانو بزنید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و طناب را با دو دست بگیرید.
- شانه‌های شما باید به سمت دستگاه چرخیده و بالاتنه‌ی شما صاف باشد.

B

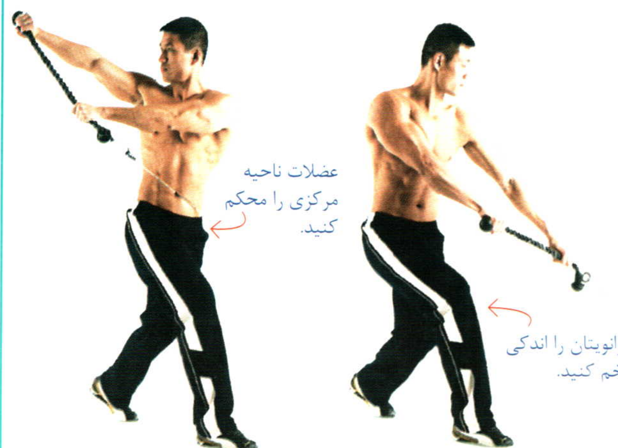
- ابتدا طناب را عقب کشیده سپس به سمت شانه‌ی سمت راست آورده و همزمان بالاتنه‌ی خود را به‌همان سمت بچرخانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.





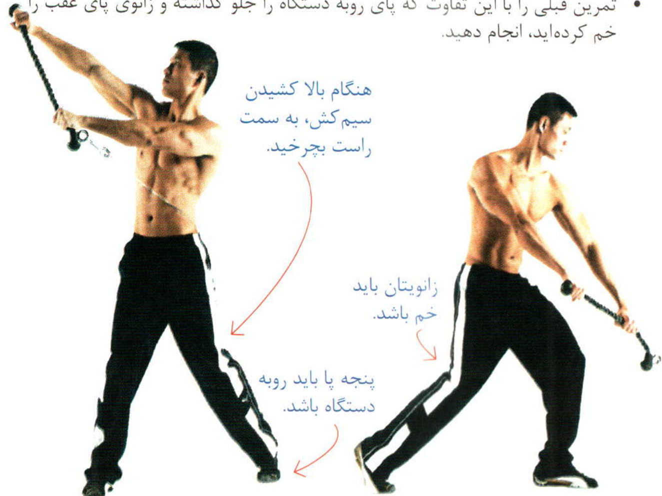
تمرین شماره ۱
چاپ همراه با چرخش، به‌صورت ایستادن دو بخشی

- تمرین قبلی را به‌صورت ایستاده و به‌نحوی‌که پای روبه دستگاه را عقب گذاشته و زانوی پای جلویی را مقداری خم کرده‌اید، انجام دهید.



تمرین شماره ۲
چاپ همراه با چرخش، به‌صورت ایستاده

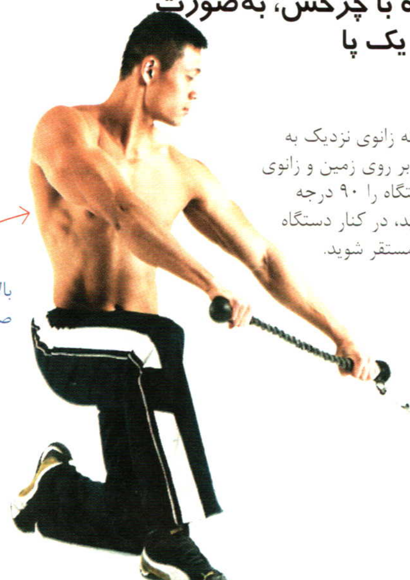
- تمرین قبلی را با این تفاوت که پای روبه دستگاه را جلو گذاشته و زانوی پای عقب را خم کرده‌اید، انجام دهید.



تمرین شماره ۳
چاپ همراه با چرخش، به‌صورت زانوزدن با یک پا

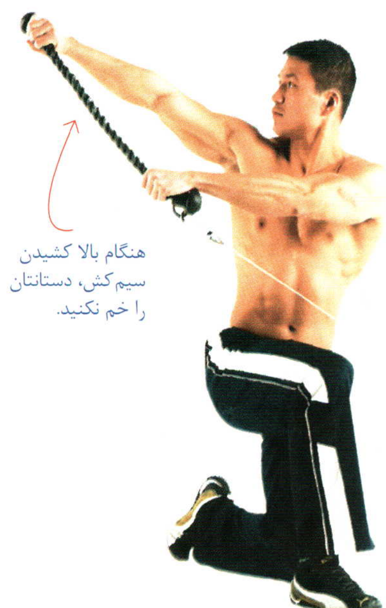
A

- به‌صورتی‌که زانوی نزدیک به دستگاه را بر روی زمین و زانوی دور به دستگاه را ۹۰ درجه خم کرده‌اید، در کنار دستگاه سیم‌کش مستقر شوید.



B

- طناب را به سمت قسمت خارجی هیپ بکشید.



تمرینات خم کردن تنه

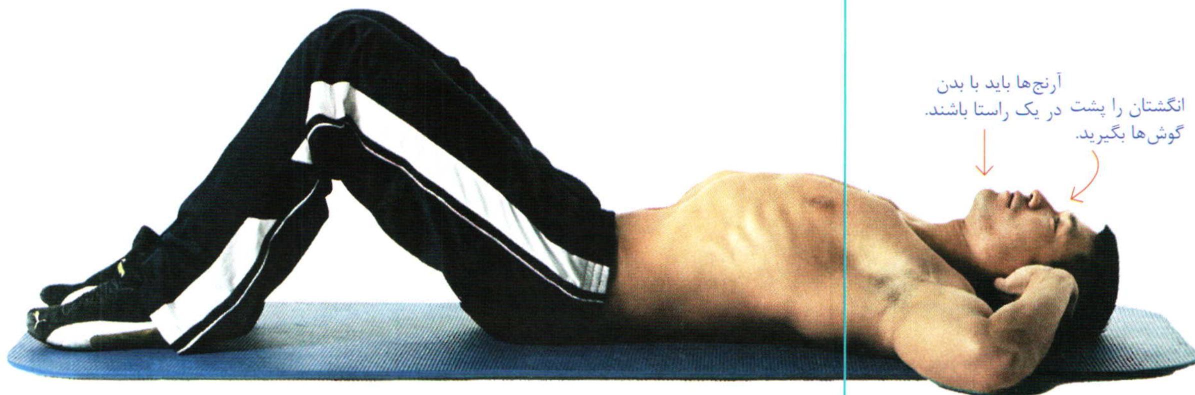
این تمرینات عضلات راست شکمی، مورب داخلی و مورب خارجی شکم را هدف قرار می دهند.

حرکت اصلی

دراز و نشست

A

- به صورتی‌که زانوهای خود را خم کرده اید به‌پشت روی زمین دراز بکشید.



اشتباه عضلانی

شما تمرین دراز و نشست را برای محافظت از ناحیه ی پشت انجام می‌دهید

در حالی‌که این تمرینات عضلات شکمی شما را خواهند ساخت، همچنین به گرد کردن ناحیه ی کمری شما به‌صورت مکرر نیاز دارد. این عمل می‌تواند باعث مشکلات ناحیه‌ی کمری در برخی از افراد و حتی بدتر از پیش از دوره‌ی صدمه شود. بنابراین اگر شما مستعد کمردرد هستید، باید از انجام این تمرین پرهیز کنید و به عنوان یک قانون کلی،تمرینات ثبات و پایداری ستون فقرات ناحیه‌ی مرکزی بدن را انجام دهید، از آنجایی که نشان داده شد که برای سلامتی ستون فقرات مفید می‌باشد.

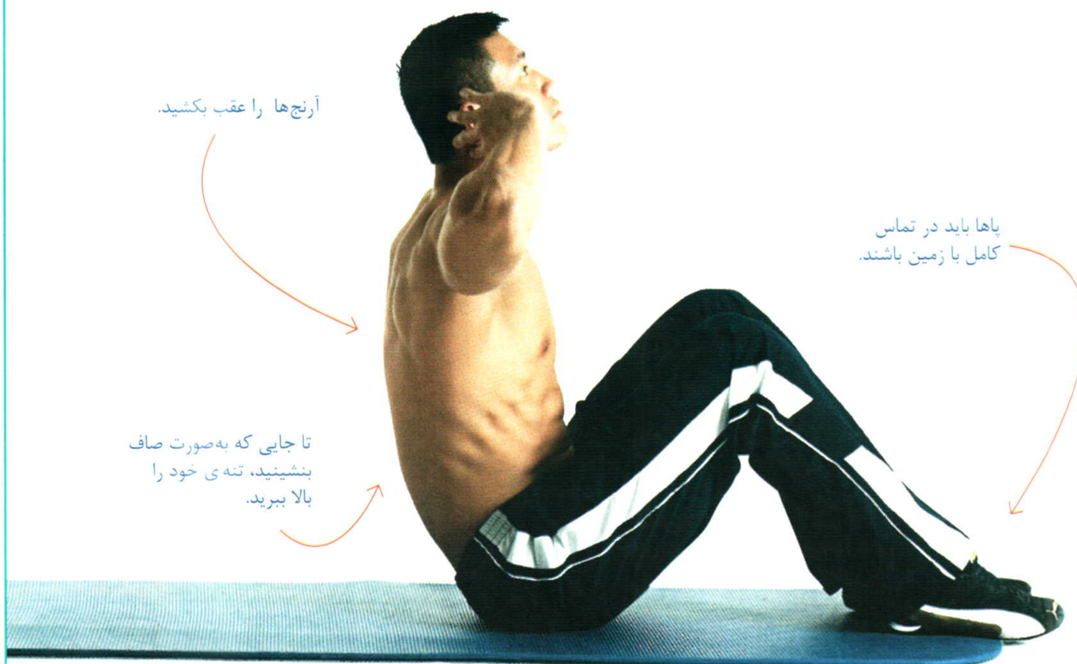
23

درصد

براساس تحقیقات دانشگاه هاروارد، انجام ۳۰ دقیقه‌ای این تمرین در هفته باعث کاهش ۲۳ درصدی امراض قلبی در آینده می‌شود.

B

- تنه‌ی خود را تا جایی‌که به‌صورت صاف بنشینید، بالا بیاورید.
- حرکت را به‌صورت نرم و یکنواخت انجام دهید. اگر قادر به انجام یکنواخت تمرین نیستید و اجرای شما نامنظم است، از تمرینات متنوعی که آسان‌ترند استفاده کنید.
- تنه‌ی خود را به آرامی پایین ببرید.

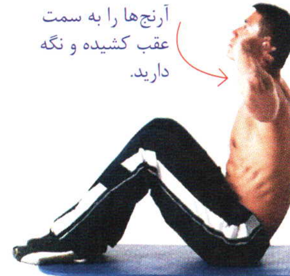


تمرین شماره ۱

دراز و نشست به‌صورت معکوس

- وضعیت نشسته‌ی دراز و نشست را به‌خود گرفته و بالا تنه را به آرامی پایین ببرید. سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره تکرار کنید.

در طول تمرین، سعی کنید با همان سرعتی که بالاتنه را پایین می‌برید، آن را بالا بیاورید. اگر در دامنه‌ای از حرکت، نتوانستید سرعت مورد نظر را حفظ کنید و بدنتان سقوط کرد نشانه‌ی ضعف عضلات در آن نقطه از حرکت است. برای تقویت عضلات آن ناحیه هنگامی که وارد دامنه‌ی این نقطه‌ی ضعیف شدید حرکت را به مدت ۵ ثانیه در این دامنه متوقف کنید.



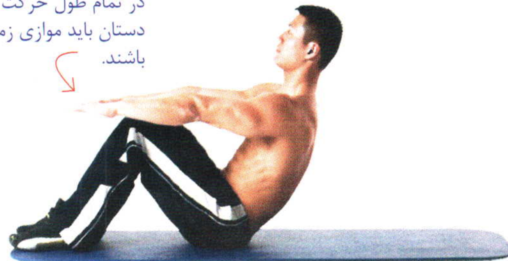


تمرین شماره۲

دراز و نشست تعدیل شده

- دستانتان را به صورت کشیده در جلوی بدن خود نگه داشته و بدنتان را تا جایی که دستان تقریباً موازی زمین شوند، بالا بیاورید.





تمرین شماره ۳

دراز و نشست با دستان ضربدری (صلیبی)

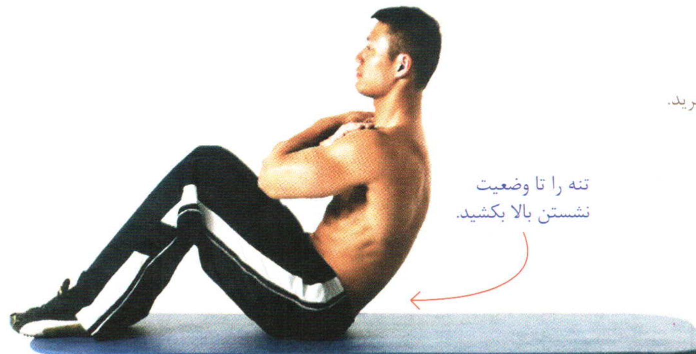
A

- حرکت دراز و نشست را به صورتی که دستانتان را به‌صورت ضربدری در آغوش کشیده‌اید، انجام دهید.



B

- عضلات شکم را منقبض کرده و تنه را به سمت بالا ببرید.

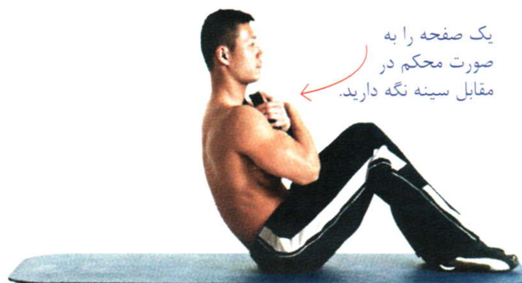


تمرین شماره ۴

دراز و نشست با حمل وزنه

- حرکت دراز و نشست را به‌صورتی که یک وزنه را با دستان خود در نزدیکی سینه نگه داشته‌اید، انجام دهید.



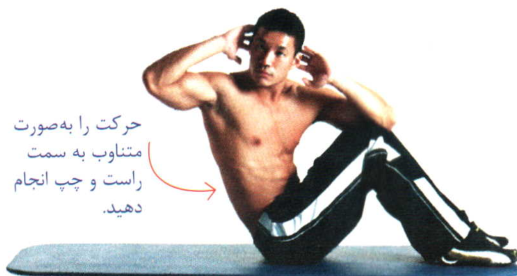


تمرین شماره ۵

دراز و نشست به‌صورت متناوب (چرخشی)

- به پشت روی زمین دراز کشیده و وضعیت دراز و نشست را بخود بگیرید.هنگامی که سینه را بالا می‌کشید به طرف راست چرخش کرده به‌صورتی که آرنج دست چپ زانوی سمت راست را لمس کنید. سپس به آرامی پایین رفته و حرکت را در سمت دیگر انجام دهید.





تمرین شماره ۶

دراز و نشست روی میز شیبدار به پایین

A

- به پشت بر روی یک میز شیبدار به سمت پایین خوابیده و پاها را در رکاب دستگاه محکم کنید.



B

- تنه را تا وضعیت نشستن بالا بکشید.

هنگام بالا کشیدن تنه، سرتان را به سمت جلو نکشید. اگر نمی‌توانید تمرین را به درستی انجام دهید نشانه‌ی مشکل بودن آن برای شما می‌باشد.



حرکت اصلی
کرانچ

A

- به صورتی که زانوها را خم کرده و کف پاها را روی زمین گذاشته‌اید، دراز بکشید.
- انگشتان را پشت گوش‌ها گذاشته و آرنج‌ها را به سمت عقب بکشید به‌طوری‌که با بدن در یک خط قرار گیرند.



B

- سر، شانه‌ها و دنده‌ها را به سمت لگن بالا بیاورید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

سرتان را به سمت جلو هل ندهید.





تمرین شماره ۱

کرانچ با دستان ضربدری (صلیبی)

- حرکت کرانچ را به‌صورتی که دستان را در سینه جمع کرده‌اید، انجام دهید.



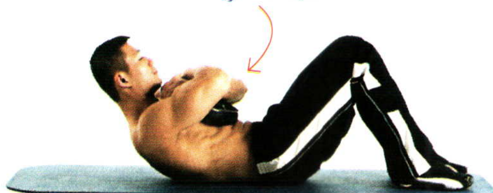


تمرین شماره ۲

کرانچ با حمل وزنه

- حرکت کرانچ را به‌صورتی که یک وزنه را با دستان خود نزدیک سینه نگه داشته‌اید، انجام دهید.





تمرین شماره ۳

کرانچ با رساندن مچ دست به زانوها (چرخشی)

- به صورتی که ران و زانوهای خود را ۹۰ درجه خم کرده‌اید بر روی زمین دراز بکشید.در این حالت باید ساق‌های شما موازی زمین باشند.
- انگشتان خود را کنار سرتان بگیرید .شانه‌ها را از سطح زمین بلند کرده و در همین وضعیت نگه دارید.
- بالاتنه‌ی خود را به سمت چپ چرخانده و مچ دست چپتان را به زانوی پای راست نزدیک کنید. همزمان با این عمل پای چپ خود را نیز صاف کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را در سمت دیگر تکرار کنید.





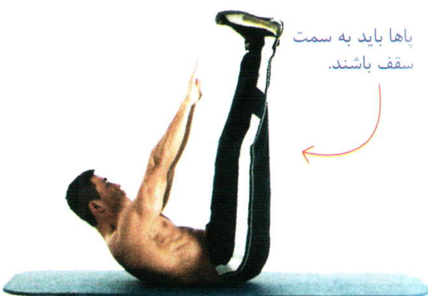


تمرین شماره ۴

کرانچ با پاهای بالا کشیده

- به پشت روی زمین دراز کشیده و ران‌ها را ۹۰ درجه خم کنید.
- دستان را به‌طور کشیده در جلوی سینه نگه دارید.
- با بالا کشیدن سر و شانه‌ها از روی زمین، انگشتان دست را به انگشتان پا نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و مجدداً حرکت را انجام دهید.





حرکت اصلی
درازو نشست به‌صورت V شکل

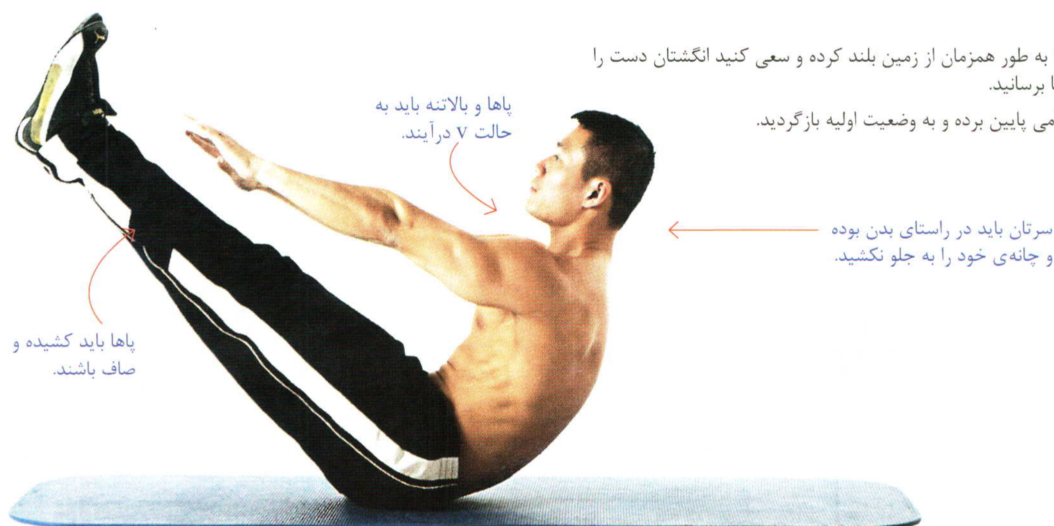
A

- به صورتی‌که پاها و دستان خود را صاف نگه داشته‌اید، به پشت روی زمین دراز بکشید.
- دستان را به‌صورت کشیده در بالای سر نگه دارید.



B

- پاها و بالاتنه را به طور همزمان از زمین بلند کرده و سعی کنید انگشتان دست را به انگشتان پاها برسانید.
- بدنتان را به آرامی پایین برده و به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین شماره ۱

دراز و نشست به‌صورت V شکل همراه با مدیسینبال

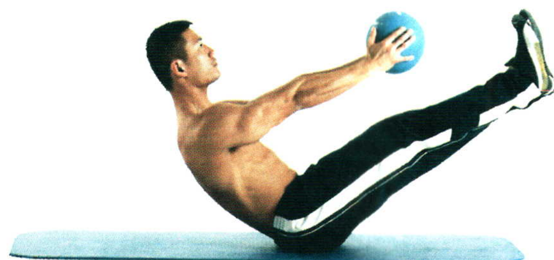
A

- وضعیت تمرین قبل را به‌خود گرفته و یک توپ طبی را در بالای سر در دست بگیرید.

B

- در یک حرکت، پاها و تنه را از روی زمین بلند کرده و سعی کنید توپ را به پاها نزدیک کنید.





تمرین شماره ۲

دراز و نشست به‌صورت V شکل تعدیل شده

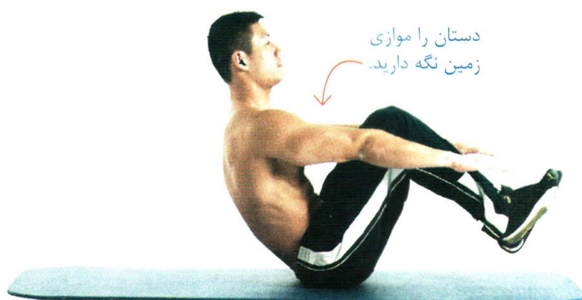
A

- به صورتی که پاهایتان را صاف کرده‌اید و دستانتان را در کنار بدن نگه داشته‌اید، به پشت بر روی زمین دراز بکشید.

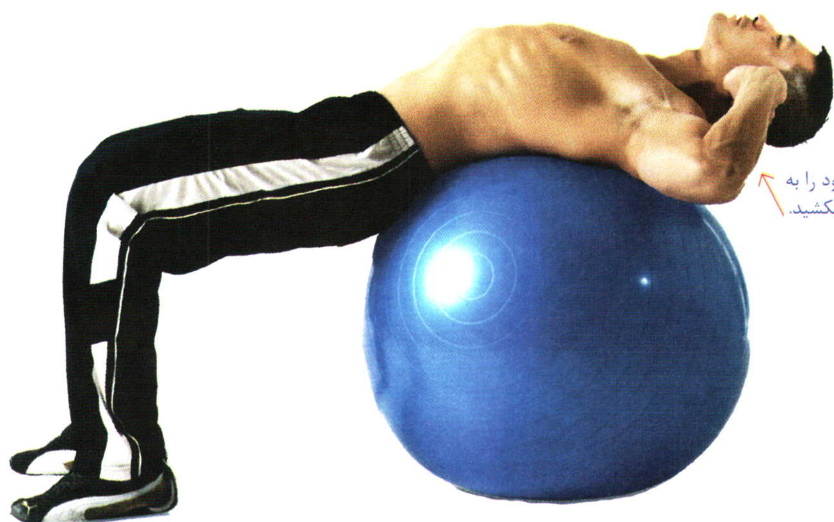
B

- در یک حرکت سینه را بالا کشیده و زانوها را خم کرده و به سینه نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.





حرکت اصلی
کرانچ روی توپ سوئیسی



A

- با پشت و به صورتی که هیپ، کمر و شانه‌ها روی توپ سوئیسی قرار گیرند، برروی توپ سوئیسی بخوابید.
- انگشتان را پشت گوش‌ها قرار داده و آرنج‌ها را به نحوی که با بدنتان در یک راستا قرار گیرند، به عقب ببرید.

B

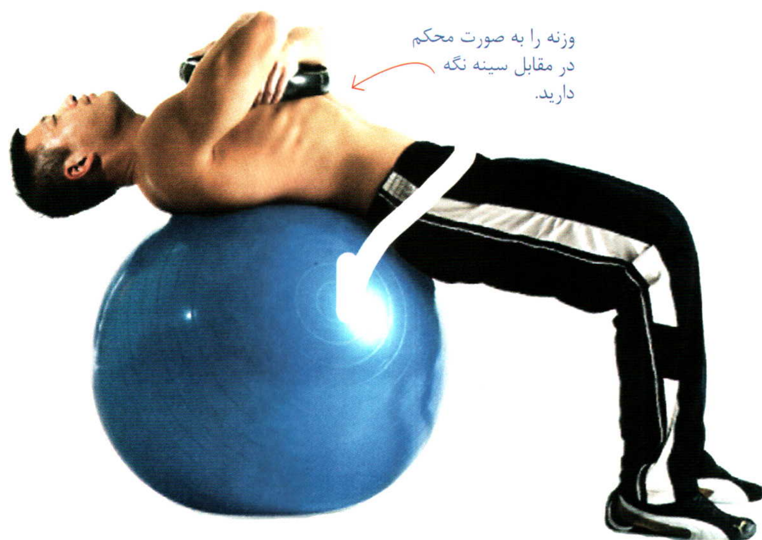
- سر و شانه‌ها را از روی توپ بلند کرده و به سمت لگن بکشید.
- مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.
- در طول حرکت هیپ‌ها را رها نکنید.



تمرین شماره ۱
کرانچ روی توپ سوئیسی با حمل وزنه

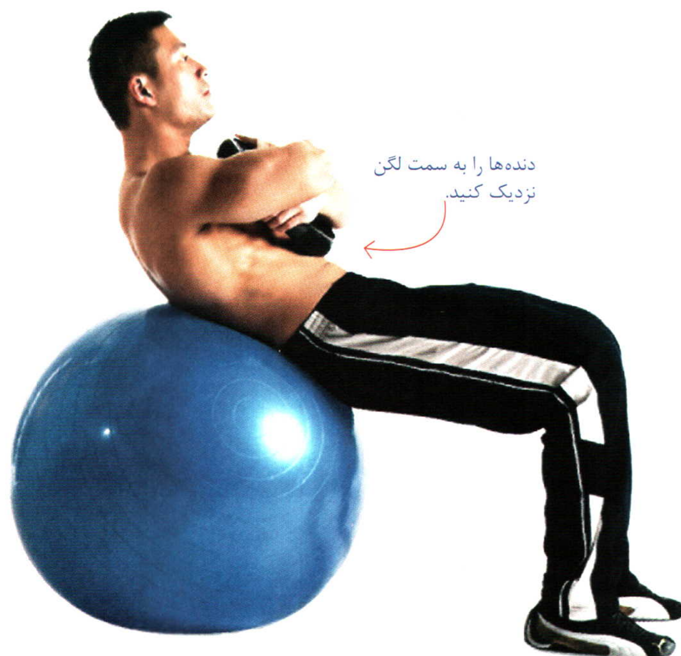
A

- یک صفحه وزنه را در مقابل سینه نگه دارید.



B

- سر و شانه‌ها را از روی توپ بلند کنید.



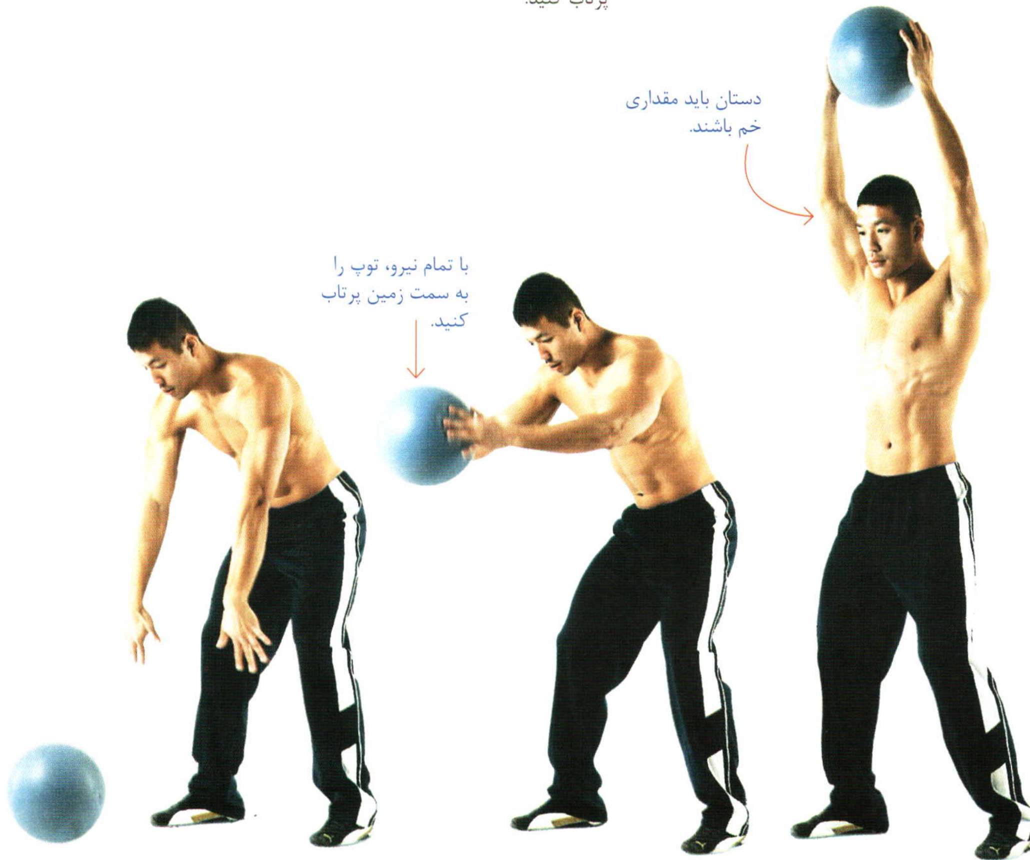
حرکت اصلی
پرتاب مدیسینبال به سمت زمین

A

- یک توپ طبی در دست گرفته و آن را در بالای سرتان نگه دارید.

B

- توپ را با تمام توان به سمت زمین در جلوی بدنتان پرتاب کنید.



تمرین شماره ۱
پرتاب مدیسینبال به سمت زمین به‌صورت تک پا

- روی یک پا ایستاده و تمرین قبلی را تکرار کنید.

کرانچ با کابل به‌صورت زانو زده



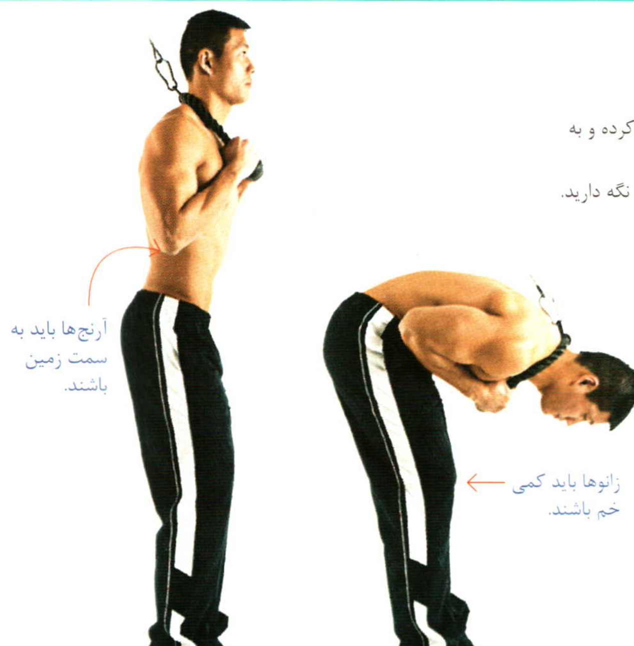
A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم‌کش متصل کرده و به‌صورتی که پشت شما روبه دستگاه باشد، زانو بزنید.
- طناب را از دور گردن عبور داده و آن را در جلوی سینه نگه دارید.

B

- دنده‌ها را به سمت لگن پایین بکشید.
- مکث کرده، سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

کرانچ با سیم‌کش به‌صورت ایستاده



A

- یک طناب را به قسمت بالایی دستگاه سیم‌کش متصل کرده و به پشت روبه دستگاه بایستید.
- طناب را از دور گردن عبور داده و آن را در جلوی سینه نگه دارید.
- نوک آرنج‌ها باید به سمت زمین باشد.

B

- دنده‌ها را به سمت لگن پایین بکشید.
- مکث کرده، سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

عضلات شکمی خود را به صورت سریع‌تری تمرین دهید

دانشمندان اسپانیایی اظهار می‌دارند که انجام تمرینات تقویتی عضلات شکم به طور سریع، تارهای عضلانی بیشتری را نسبت به هنگامی‌که شما حرکت را به‌طور آهسته انجام می‌دهید، فعال می‌کند. دلیل آن شاید تولید نیروی بیشتر توسط عضلات باشد. زیرا در هنگام انجام فعالیت به‌طور سریع عضلات نیروی بیشتری را تولید می‌کنند. توصیه‌ی این دانشمندان این است که بعضی ست‌های خود را به شکل سریع و به‌مدت زمان ۲۰ ثانیه انجام دهید که این‌کار باعث افزایش فعالیت تارهای تند انقباض در طول حرکت می‌شود. تارهای تند انقباض ظرفیت زیادی برای افزایش حجم و قدرت دارند.

تمرینات فلکشن (خم کردن) ران

این تمرینات عضلات خم کننده‌ی ران و مورب های شکمی شما را هدف قرار داده است. همچنین باعث فعالیت عضلات ناحیه ی مرکزی بدن مانند عضله ی راست شکمی نیز می شود.

حرکت اصلی
کرانچ معکوس

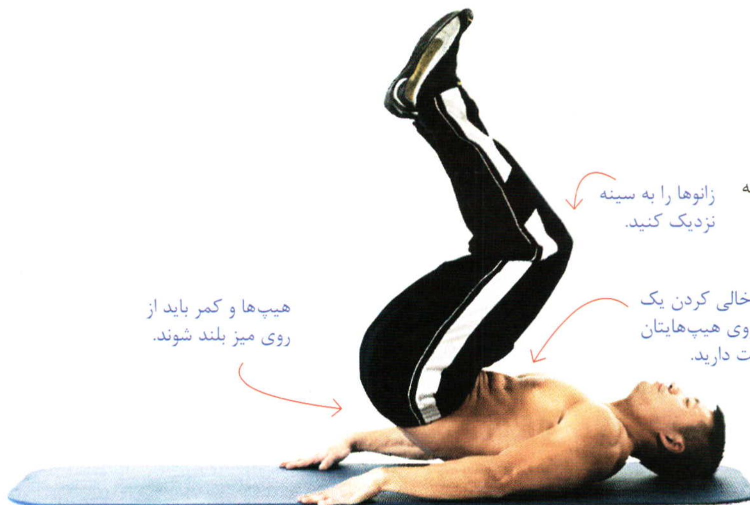
A

- به پشت روی زمین دراز کشیده و کف دستانتان را روی زمین قرار دهید.
- ران و زانوها را به میزان ۹۰ درجه خم کنید.



B

- هیپ‌ها را از روی زمین بلند کرده و به سمت سینه بالا بکشید.



C

- مکث کرده و سپس پاها را به آرامی تا نزدیکی تماس پاشنه با زمین پایین بیاورید.



تمرین شماره ۱

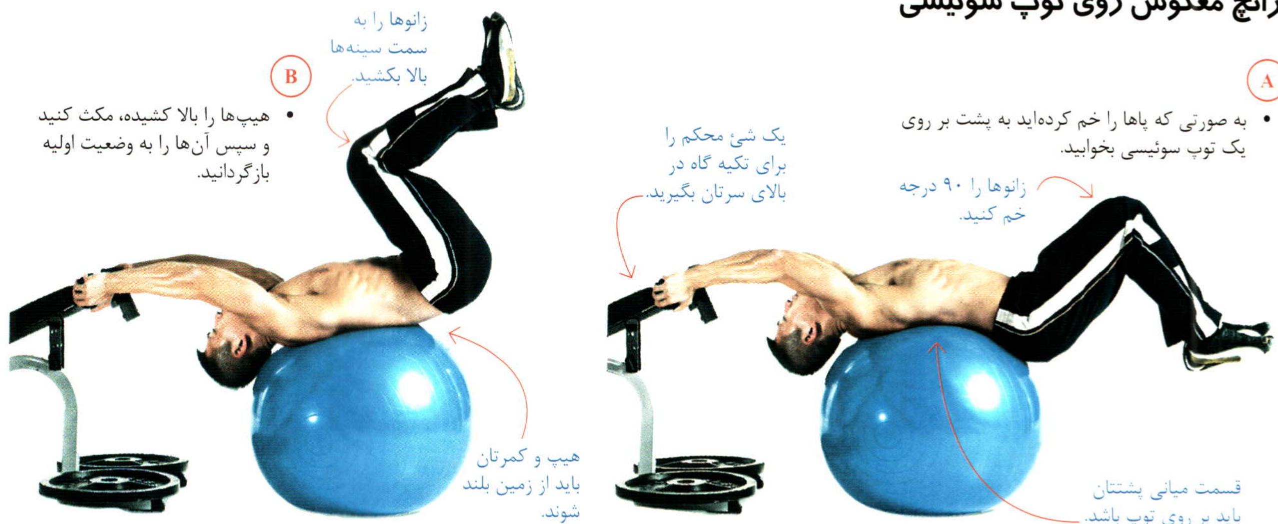
کرانچ معکوس روی توپ سوئیسی

A

- به صورتی که پاها را خم کرده‌اید به پشت بر روی یک توپ سوئیسی بخوابید.

B

- هیپ‌ها را بالا کشیده، مکث کنید و سپس آن‌ها را به وضعیت اولیه بازگردانید.



تمرین شماره ۲

کرانچ معکوس روی میز شیبدار به بالا

A

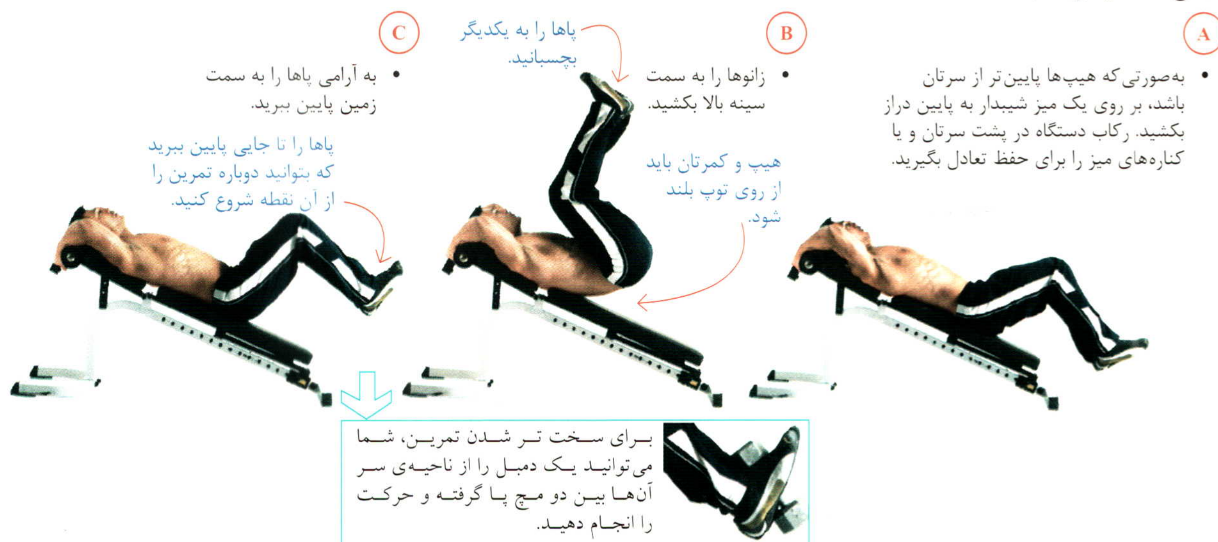
- به‌صورتی‌که هیپ‌ها پایین‌تر از سرتان باشد، بر روی یک میز شیبدار به پایین دراز بکشید. رکاب دستگاه در پشت سرتان و یا کناره‌های میز را برای حفظ تعادل بگیرید.

B

- زانوها را به سمت سینه بالا بکشید.

C

- به آرامی پاها را به سمت زمین پایین ببرید.



برای سخت‌تر شدن تمرین، شما می‌توانید یک دمبل را از ناحیه‌ی سر آن‌ها بین دو مچ پا گرفته و حرکت را انجام دهید.

حرکت اصلی
کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان

(A)

- به پشت روی نیمکت دراز کشیده و یک فوم غلتان را بین پشت ساق و رانتان نگه دارید.
- جلوی ران شما باید روبه سینه باشد.
- دوگوشه‌ی میز را با دستانتان در بالای سربگیرید.

فشردن فوم بین پاها باعث غیرفعال شدن عضلات خم کننده ران شده و عضلات شکمی شما بیشتر فعال می‌شوند.

(B)

- ران‌ها را بالا کشیده و زانوها را به شانه ها نزدیک کنید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

هیپ‌ها و کمرتان را از روی میز بلند کنید.

70
درصد

بر اساس تحقیقات دانشگاه ویسکانسین، افرادی که تمرین نمی‌کنند در مقایسه با افرادی که سه روز در هفته تمرین می‌کنند، احتمال مبتلا شدن آن‌ها به بیماری‌های فرسایشی وابسته به سن ۷۰ درصد بیشتر می‌باشد.

تمرین شماره ۱

کرانچ معکوس با فوم غلتان همراه با دمبل

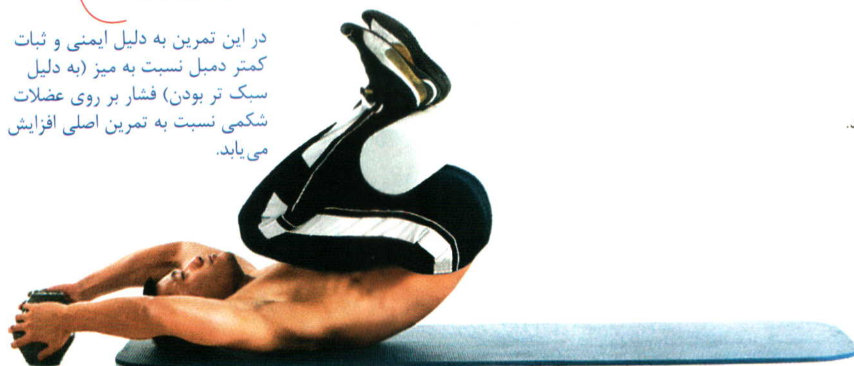
A

- به جای میز، این بار بر روی زمین دراز کشیده و یک دمبل سنگین را در بالای سرتان نگه دارید.



B

- هیپ‌ها را بالا کشیده و زانوها را به سمت سینه نزدیک کنید.



در این تمرین به دلیل ایمنی و ثبات کمتر دمبل نسبت به میز (به دلیل سبک تر بودن) فشار بر روی عضلات شکمی نسبت به تمرین اصلی افزایش می‌یابد.

تمرین شماره ۲

کرانچ معکوس با فوم غلتان به‌همراه مدیسینبال

A

- وضعیت تمرین قبل را به خود گرفته و این بار به جای دمبل یک توپ طبی را در دست بگیرید.

B

- هیپ‌ها را بالا کشیده و زانوها را به سمت سینه نزدیک کنید.





نگه داشتن توپ طبی نسبت به دمبل نیاز به قدرت بیشتر عضلات شکم دارد.

حرکت اصلی
پایین آوردن پاها با کنترل

A

- به پشت روی زمین دراز کشیده و پاها را تاجایی که عمود بر زمین شوند، بالا بیاورید.
- زانوها را مقداری خم کنید.

پاها را به یکدیگر بچسبانید.

عضلات شکم را منقبض کنید.

دستان را در کنار بدن قرار داده و کف دستان روبه بالا باشد.

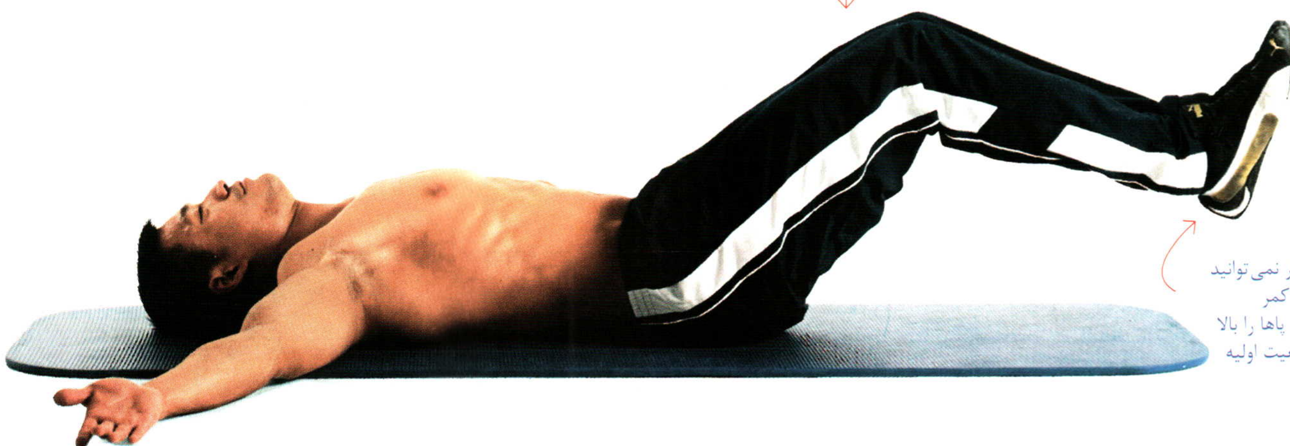
اگر انجام این تمرین برای شما آسان است:
شما می‌توانید با صاف کردن پاها بر دشواری آن بیافزایید به‌شرط آن‌که قوس کمرتان افزایش نیابد. همچنین شما می‌توانید این تمرین را برروی میز شیبدار به طرف بالا، مانند حرکت کرانچ معکوس انجام دهید.

اگر این تمرین برای شما بسیار مشکل می‌باشد:
نقطه ای که قوس کمری شما در آنجا افزایش می‌یابد را مشخص کرده و بالای آن نقطه حرکت را نگه دارید. سپس به وضیعت اولیه بازگردید. شما همچنین می‌توانید این تمرین را با یک پا نیز انجام دهید.



B

- بدون تغییر در میزان زاویه‌ی زانو و با حفظ قوس کمر، عضلات شکم را منقبض کرده و سعی کنید طی مدت زمان ۳ تا ۵ ثانیه پاها را تا نزدیکی زمین پایین بیاورید.
- هنگامی که پاها زمین را لمس کردند، پاها را بالا کشیده و به وضعیت اولیه بازگردید.



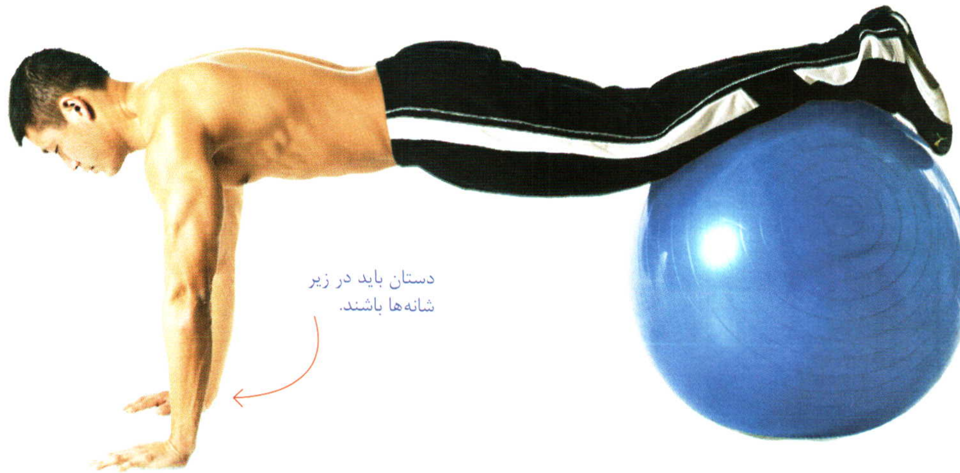
تمرین شماره ۱

پایین آوردن یک پا با کنترل

- زانوی یک پا را خم کرده و آن را در سینه نگه دارید. سپس حرکت قبلی را تکرار کنید.

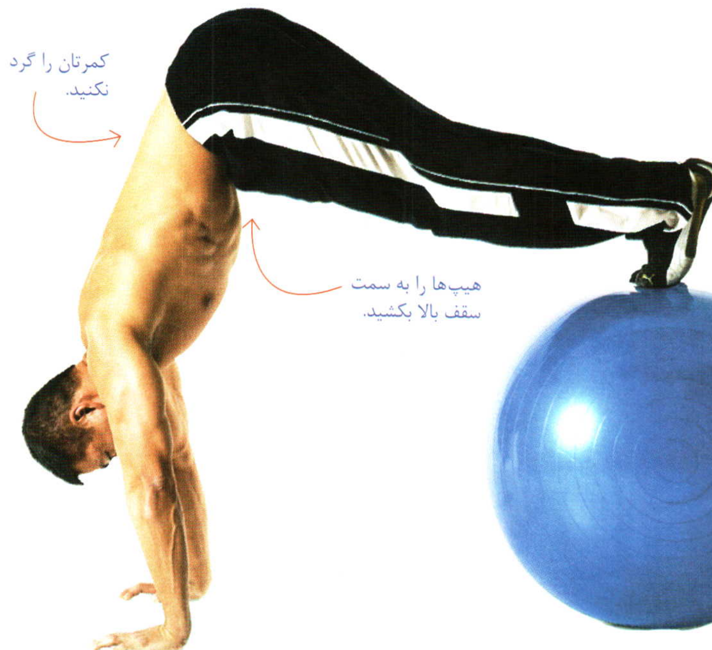


حرکت نیزه ای روی توپ سوئیسی



A

- ساق پاهای خود را روی یک توپ سوئیسی قرار داده و وضعیت شنای روی زمین را به‌خود بگیرید.
- فاصله‌ی بین دو دست باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.
- بدن شما باید از مچ پا تا نوک سر در یک راستا قرار داشته باشد.



B

- بدون خم کردن زانوها، توپ سوئیسی را به سمت جلو غلتانده و هیپ‌ها را تا جایی‌که می‌توانید، بالا ببرید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

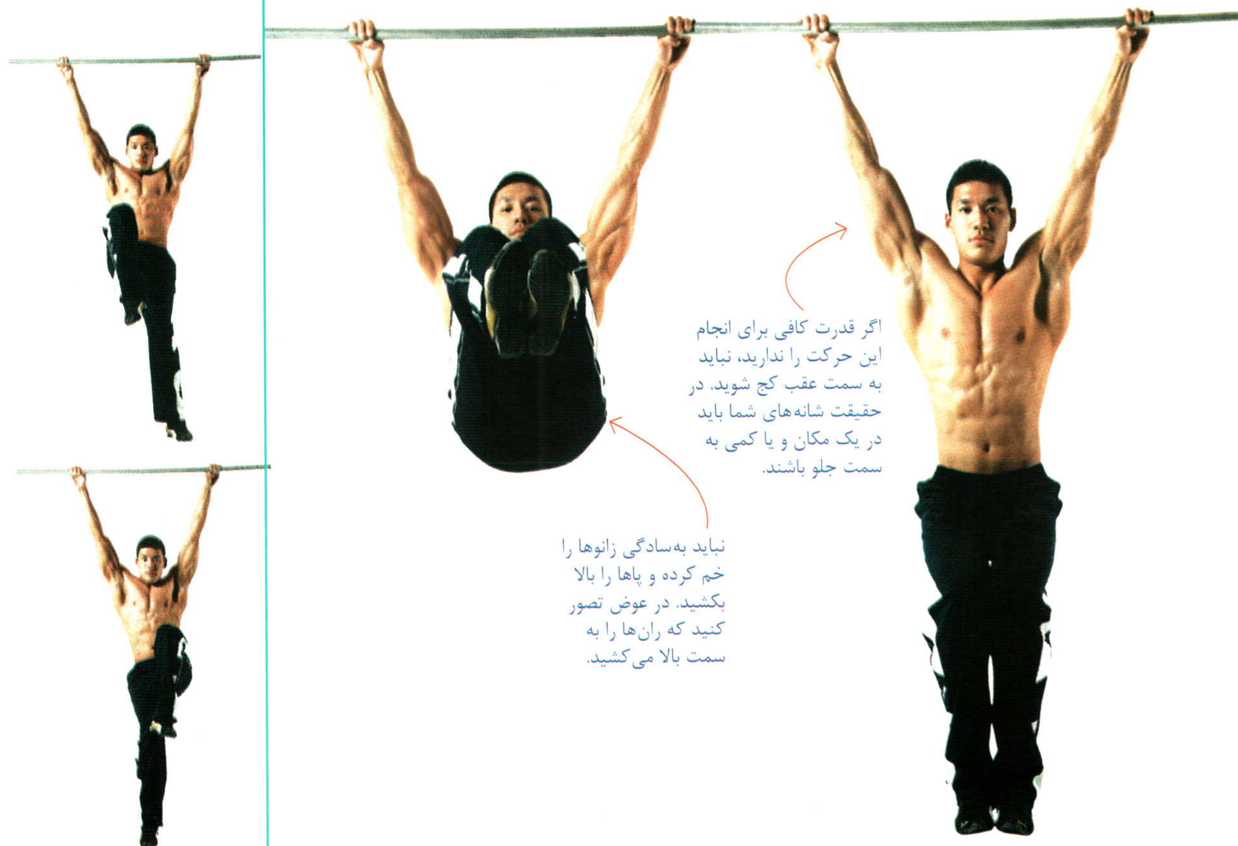
حرکت اصلی
بالا آوردن پاها به‌صورت آویزان

A

- یک میله‌ی بارفیکس را به‌صورتی که کف دستان روبه جلو باشد، بگیرید.فاصله‌ی دستان از یکدیگر باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.
- زانوها را کمی خم کرده و پاها را به یکدیگر بچسبانید.

B

- به طور همزمان زانوها را خم کرده و رانتان را به سمت سینه بالا کشیده وسعی کنید به آن نزدیک کنید.
- مکث کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.



تمرین
بالا آودن یک پا به‌صورت آویزان

- یک پا را به طور صاف نگه داشته و حرکت قبلی را انجام دهید.

پریدن از روی مانع به‌صورت آویزان

A

- یک میز را به‌صورتی‌که بر میله‌ی بارفیکس عمود باشد، در زیر آن قرار دهید.
- میله‌ی بارفیکس را گرفته پاهای خود را به‌صورتی‌که زانوها خم و پاها به یکدیگر چسبیده اند، به کنار میز ببرید.

B

- بدون تغییر در زاویه‌ی زانو یا آرنج ها، پاها را بالا آورده و از روی میز عبور دهید.
- این حرکت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تکرار کنید.



یک چالش عالی

اگر می‌توانید این تمرین را در دو ست ۶۰ ثانیه ای انجام دهید. مابین هر ست نیز ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید.

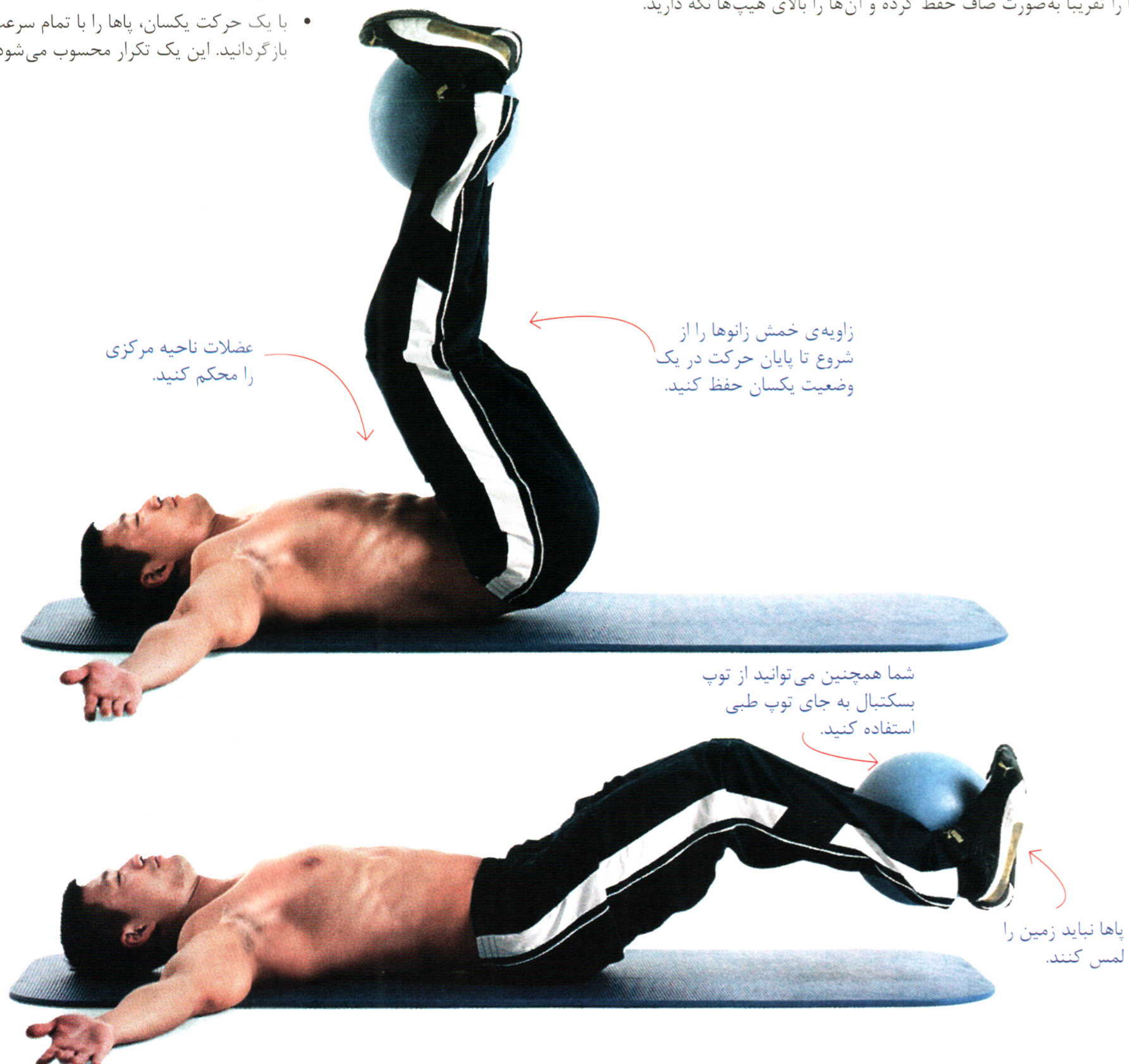
بالا آوردن پاها با توپ مدیسینبال

A

- به پشت بر روی زمین دراز کشیده و یک توپ طبی را بین دو مچ پا قرار داده و فشار دهید.
- پاها را تقریباً به‌صورت صاف حفظ کرده و آن‌ها را بالای هیپ‌ها نگه دارید.

B

- بدون تماس پاها با زمین، تا جایی‌که می‌توانید پاها را پایین بیاورید.
- با یک حرکت یکسان، پاها را با تمام سرعت به وضعیت اولیه بازگردانید. این یک تکرار محسوب می‌شود.



تمرینات فلکشن جانبی

این تمرینات عضلات مورب داخلی و خارجی شکم که در دو طرف تنه قرار دارند را تقویت می‌سازد. این تمرینات همچنین باعث فعالیت عضلات مربع کمری که به خم کردن جانبی تنه کمک می‌کند، نیز می‌شود.

کرانچ به طرفین



A

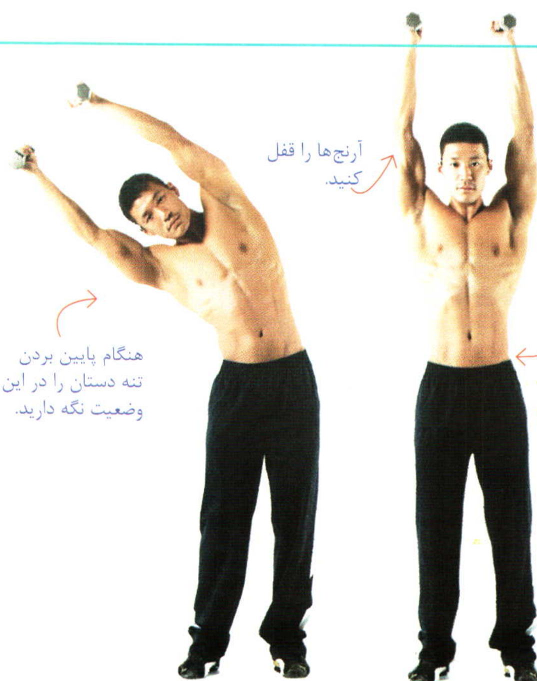
- با پشت برروی زمین دراز کشیده و زانوها را خم کرده و به یکدیگر بچسبانید.
- بدون حرکت دادن بالاتنه، زانوها را به سمت چپ پایین برده به‌طوری که روی زمین قرار گیرد.
- انگشتان دست را پشت گوش‌ها قرار دهید.



B

- شانه‌ها را به سمت لگن بالا بیاورید.
- ۱ ثانیه مکث کرده و سپس طی ۲ ثانیه به وضعیت اولیه بازگردید.

خم شدن به طرفین با گرفتن دمبل ها در بالای سر



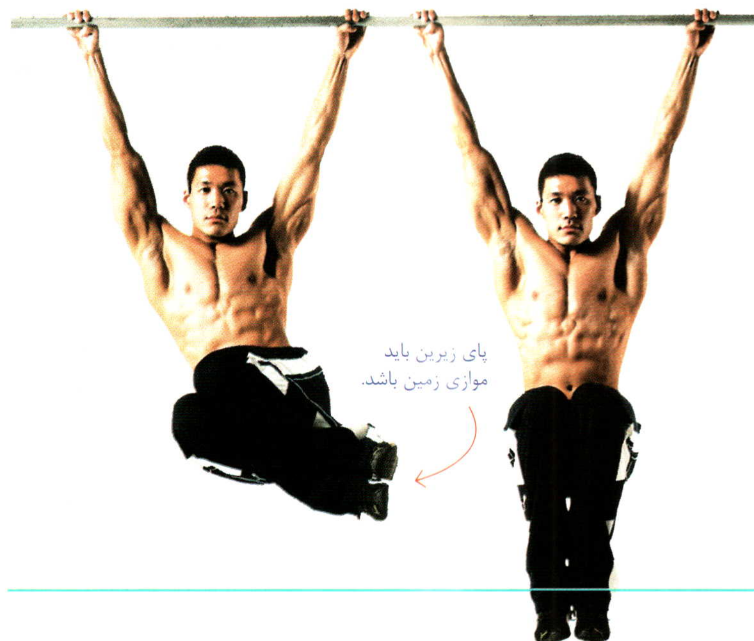
A

- یک جفت دمبل را با دستان صاف و در راستای شانه‌ها، بالای سرتان نگه دارید.

B

- بدون چرخاندن بالاتنه، به‌آرامی تا جایی‌که می‌توانید به سمت چپ خم شوید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید. سپس به سمت راست خم شوید.

بالا آوردن مورب پاها به‌صورت آویزان (شکم خلبانی مورب)



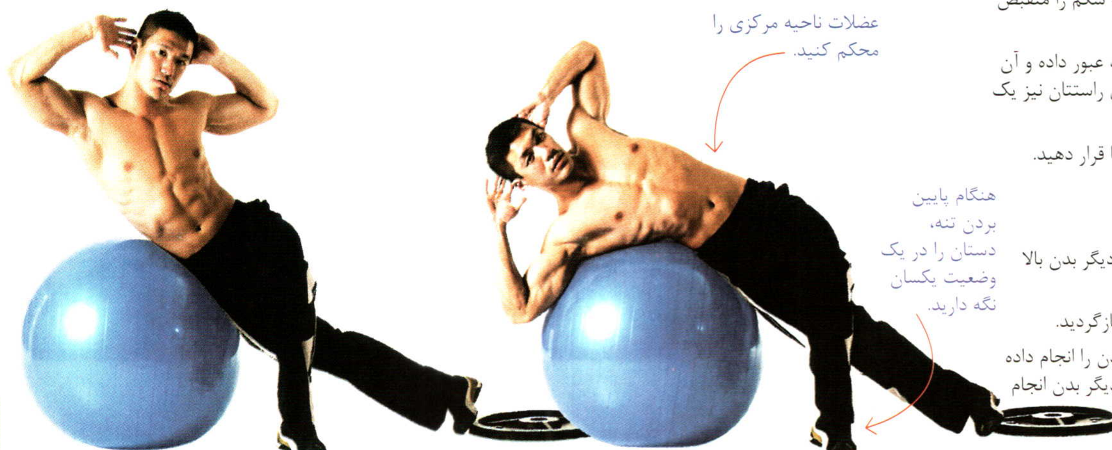
A

- میله‌ی بارفیکس را به‌صورتی که کف دستان روبه جلو باشند، بگیرید.
- ران و زانوها را به میزان ۹۰ درجه خم کنید.

B

- پاها را به سمت چپ بچرخانید به طوری که ساق‌ها تقریبا موازی زمین شوند.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید. شما می‌توانید این حرکت را به‌صورت متناوب نیز انجام دهید.

کرانچ به طرفین برروی توپ سوئیسی



A

- با گوشه‌ی سمت راست بدن روی یک توپ سوئیسی دراز کشیده و عضلات شکم را منقبض کنید.
- پای چپ را از جلوی پای راست عبور داده و آن را روی زمین بگذارید.پشت پای راستتان نیز یک وزنه برای تکیه‌گاه قرار دهید.
- انگشتان دست را پشت گوش‌ها قرار دهید.

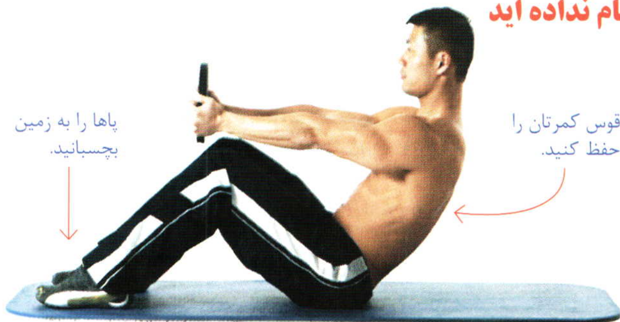
B

- شانه‌ها را به سمت لگن سمت دیگر بدن بالا بیاورید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- ابتدا تکرار های یک سمت از بدن را انجام داده و بعد از آن تمرین را با سمت دیگر بدن انجام دهید.

بهترین تمرین برای عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن که تا به حال انجام نداده اید

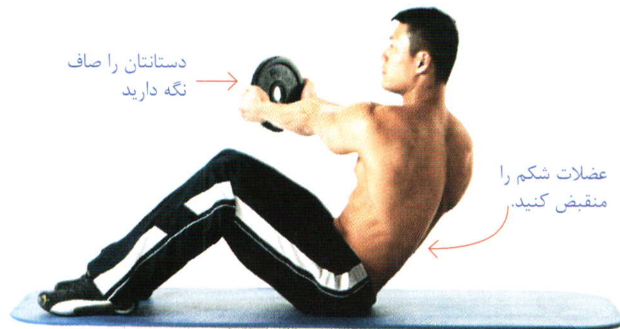
تثبیت ناحیه‌ی مرکزی بدن و چرخش دست‌ها

به جای اینکه عضلات ناحیه ی مرکزی بدن را برای حرکت دادن وزنه بچرخانید، وزنه را در اطراف ناحیه ی مرکزی بدن بچرخانید. در این تمرین به دلیل عوض شدن مداوم نیروها در طی حرکت، عضلات ناحیه ی مرکزی بدن بهتر تقویت می شوند.



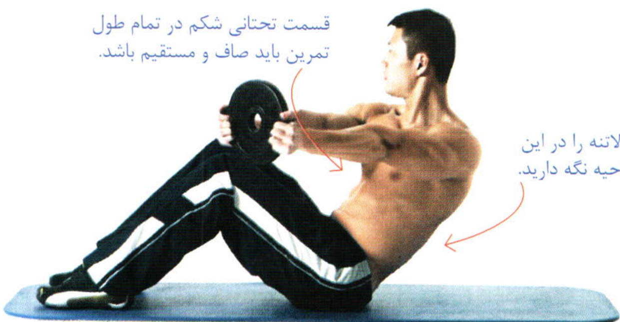
A

- به صورتی که زانوهای خود را خم کرده اید بر روی زمین بنشینید.
- یک وزنه را با دستان کشیده در جلوی سینه‌ی خود نگه دارید.
- بالاتنه را به عقب برده به‌صورتی که با زمین زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کند. سپس عضلات شکم را منقبض کنید.



B

- بدون حرکت دادن بالاتنه، دست‌ها را تا سرحد ممکن به طرف راست بچرخانید. این وضعیت را به مدت ۳ ثانیه حفظ کنید.



C

- تنه را تا جایی‌که می‌توانید به سمت چپ بچرخانید.
- مکث کرده، سپس حرکت را به صورت متناوب ادامه دهید. زمان مناسب انجام این تمرین ۳۰ ثانیه می‌باشد.

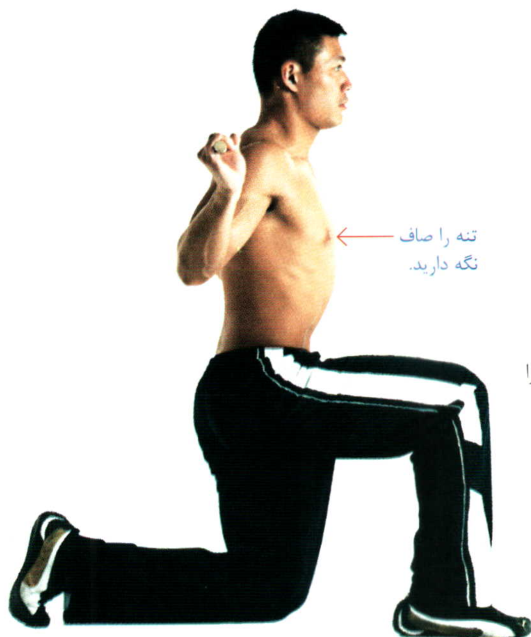
بهترین تمرین کششی برای عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن
چرخش به‌صورت زانو زدن با یک پا

چرا این تمرین مفید است؟

نشستن متمادی پشت میز باعث کاهش میزان چرخش و خم شدن به طرفین مهره‌های بالا تنه می‌شود. این وضعیت باعث چرخش شانه‌ها به سمت جلو شده و وضعیت طبیعی بدن را به هم می‌زند. این تمرین باعث افزایش دامنه‌ی حرکت در مهره های تنه شده و به حفظ یک وضعیت خوب بدنی کمک می‌کند.

تمرین را کارآمدتر کنید!

در هر بار تکرار، این تمرین را ۵ ثانیه نگه داشته و ۱۵ بار نیز تکرار کنید. در مجموع این تمرین را ۳ ست انجام دهید. همچنین این تمرین را به‌صورت روزانه به‌صورت سه بار در هر روز انجام دهید.



A

- یک چوب را روی قسمت فوقانی پشت خود نگه دارید.
- با پای چپ بر روی زمین زانو زده و کف پای راست خود را بر روی زمین قرار دهید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و بالا تنه را صاف کنید.



B

- قوس کمرتان را حفظ کنید.
- شانه‌ی سمت چپ خود را به سمت زانوی سمت راست بچرخانید. این وضعیت را برای مدتی حفظ کنید.
- به وضعیت اولیه برگردید.
- ابتدا تمرین را با یک سمت از بدن به‌صورت کامل انجام داده، سپس تمرین را با سمت دیگر بدن تکرار کنید.

عضلات شکمی عالی بسازید

فعالیت عضلات شکمی بوسیله‌ی برنامه تمرینی "تونی جنتیلکور" هرگز مانند قبل نمی‌باشد. تونی مؤسس کرسی هادستون در ماساچوست بوده و یکی از اصلی ترین نویسندگان صفحات اینترنتی در رابطه با تناسب بدنی می‌باشد. هر کدام از سه برنامه‌ی تمرینی که او تهیه کرده است باعث ایجاد عضلات شکمی شش تکه شده و همچنین فعالیت عضلات پایدار کننده را برای حفظ ثبات ستون مهره‌ها دو برابر می‌کند.

چگونه این برنامه تمرینی را انجام دهم؟ یکی از سه برنامه را انتخاب کرده و تمرینات آن را به ترتیبی که نشان داده شده است، انجام دهید. ست ها، تکرارها و دوره‌های استراحت را به همان میزان که بیان شده، انجام دهید. تمرینات را به صورت دایره ای، یک ست از هر تمرین را انجام دهید. هنگامی که شما یک ست از هر تمرین را انجام دادید، این چرخه را دوبار دیگر تکرار کنید. برای بهترین نتیجه، این برنامه را دوبار در هفته انجام دهید. پس از ۴ هفته سعی کنید برنامه‌ی دیگری را شروع کنید.

برنامه تمرین A

تمرین	نحوه انجام حرکت
۱. پرس عضلات ناحیه مرکزی بدن با سیم کش (صفحه ۳۰۱)	۱۰ تکرار برای هر سمت انجام دهید، سپس ۳۰ الی ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.
۲. کرانچ معکوس (صفحه ۳۲۸)	۱۲ تکرار انجام داده، سپس ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.
۳. غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۸ تکرار انجام داده، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کرده و کل این چرخه را تکرار کنید.

برنامه تمرین B

تمرین	نحوه انجام حرکت
۱. چاپ به‌صورت زانو زده (صفحه ۳۰۲)	۸ تکرار برای هر سمت انجام دهید، سپس ۳۰ الی ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.
۲. پلانک روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۸۷)	حرکت را ۳۰ ثانیه نگه داشته، سپس ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.
۳. غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۸ تکرار انجام داده، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کرده و کل این چرخه را تکرار کنید.

برنامه تمرین C

تمرین	نحوه انجام حرکت
۱. پرس سینه تک دست با سیم کش (صفحه ۶۴)	۱۰ تکرار برای هر سمت انجام دهید، سپس ۳۰ الی ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.
۲. چاپ ایستاده (صفحه ۳۰۳)	۱۰ تکرار انجام داده، سپس ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کرده و به سراغ تمرین بعدی بروید.
۳. پلانک از پهلو به‌صورت غلتیدن (صفحه ۲۹۱)	حرکت را برای هر سمت ۵ ثانیه نگه داشته، سپس ۶۰ ثانیه استراحت کرده و این کل این چرخه را دوباره تکرار کنید.

برنامه‌ی تمرینی اضافه برای عضلات شکم

برای هر برنامه، تمرینات را به ترتیب نشان داده شده، انجام دهید. ست ها، تکرارها و دوره‌های استراحت را به همان میزان که بیان شده، انجام دهید. برنامه‌ی سطح ۱ آسان‌ترین برنامه بوده و برای شروع تمرینات افراد مبتدی مناسب می‌باشد. برنامه‌ ی سطح ۳ سخت‌ترین برنامه می‌باشد. برای کسب بهترین نتایج، برنامه‌ی تمرین را دوبار در هفته انجام دهید. اگر شما برنامه‌ی خود را با سطح ۱ شروع کنید، این برنامه را ۳ الی ۴ هفته انجام داده و سپس برنامه‌ی سطح ۲ را انجام داده و به همین ترتیب ادامه دهید.

سطح ۱

تمرین	نحوه انجام حرکت
۱. پلانک (صفحه ۲۸۲)	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید، ۳۰ ثانیه استراحت کنید و یک‌بار دیگر تمرین را انجام دهید.
۲. بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست ها روی نیمکت (صفحه ۲۹۵)	هربار که زانو رابه سمت سینه بالا میکشید، ۲ ثانیه مکث کرده و سپس پایتان را به وضعیت اولیه بازگردانید. این تمرین را به‌صورت متناوب با پاها به‌مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید، ۳۰ ثانیه استراحت کرده و یک‌بار دیگر این تمرین را انجام دهید.
۳. پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۲)	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید، ۳۰ ثانیه استراحت کنید و یک‌بار دیگر تمرین را انجام دهید.

سطح ۲

تمرین	نحوه انجام حرکت
۱. پلانک با پاهای بالا گذاشته شده (صفحه ۲۸۶	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید،۳۰ ثانیه استراحت کنید و یک‌بار دیگر تمرین را انجام دهید.
۲. بالا رفتن از کوه با قرار دادن دست‌ها روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۵)	هربار که زانو رابه سمت سینه بالا می‌کشید، ۲ ثانیه مکث کرده و سپس پایتان را به وضعیت اولیه بازگردانید. این تمرین را به‌صورت متناوب با پاها به‌مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید، ۳۰ ثانیه استراحت کرده و یک‌بار دیگر این تمرین را انجام دهید.
۳. پلانک از پهلو با قرار دادن پاها برروی نیمکت (صفحه ۲۹۷)	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید،۳۰ ثانیه استراحت کنید و یک‌بار دیگر تمرین را انجام دهید.

سطح ۳

تمرین	نحوه انجام حرکت
۱. پلانک با دستان باز شده (صفحه ۲۸۶	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۳۰ ثانیه استراحت کنید و یک‌بار دیگر تمرین را انجام دهید.
۲. جک نایف برروی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	دو ست ۱۵ تکراری از این تمرین را انجام دهید.بین هر ست نیز ۳۰ ثانیه استراحت کنید
۳. پلانک از پهلو تک پا (صفحه ۲۹۱)	این تمرین را ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۳۰ ثانیه استراحت کنید و یکبار دیگر تمرین را انجام دهید.

برنامه‌ی تمرین اضافه : عضلات پشت خود را در ۷ دقیقه تقویت کنید

برای کاهش دادن شانس ابتلای دوباره به کمر (کمر درد دوباره)، این تمرین را که توسط "استوارت مک گیل" پروفسور بیومکانیک ستون مهره ای دانشگاه واترلو طراحی شده است، را انجام دهید. این برنامه‌ی تمرینی ۷ دقیقه‌ای (و یا کمتر)، استقامت عضلات عمقی کمر و شکم شما را افزایش داده و پایداری ستون مهره های شما را بهبود بخشیده و باعث کاهش فشارها برروی کمر نیز می‌شود. به سادگی تمرینات را به صورت دایره ای (در یک چرخه) انجام داده و ست های تمرین را بدون استراحت بین آن‌ها ادامه دهید.

شتر گربه (صفحه ۲۸۹)

۵ تا ۸ تکرار انجام دهید.

دراز و نشست مک گیل (صفحه۵۰۲)

وضعیت نیم خیز تنه را ۷ الی ۸ ثانیه نگه داشته، سپس به آرامی بدنتان را پایین ببرید. این یک تکرار محسوب می‌شود. ۴ تکرار انجام داده سپس جای پاها را عوض کرده و تمرین را تکرار کنید.

پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)

این تمرین را ۷ الی ۸ ثانیه حفظ کرده، سپس هیپ هایتان را برای یک لحظه پایین ببرید. این یک تکرار محسوب می‌شود. این تمرین را ۴ مرتبه انجام داده و سپس تمرین را بر روی طرف دیگر بدنتان انجام دهید.

پرنده سگ (صفحه ۲۸۹)

این تمرین را ۷ الی ۸ ثانیه نگه دارید. سپس به آرامی پا و دستتان را پایین ببرید. این یک تکرار محسوب می‌شود. این تمرین را ۴ مرتبه انجام داده و سپس جای دست و پا را عوض کرده و حرکت را مجدداً تکرار کنید.

فصل یازدهم:

تمرینات کل بدن

از همه لحاظ عالی به نظر برسید



تمرینات عضلات کل بدن (تمرینات ترکیبی)

ممکن است بگویید تمریناتی که عضلات کل بدن را درگیر می‌سازند برای افرادی که تمرین کردن را دوست ندارند، مناسب می‌باشند. چرا؟ زیرا این تمرینات باعث فعالیت گروه‌های متعدد عضلانی بزرگ شده و بنابراین شما می‌توانید به یک ضربان قلب شدید و فعالیت بالای شش‌ها دست یافته و کالری بیشتری سوزانده و متابولیسم بدنتان را با فعالیت و صرف زمان کمتر نسبت به قبل بالا ببرید. برای افرادی که دوست دارند تنها یک برنامه را انجام دهند، تمریناتی که کلیه‌ی عضلات بدن را فعال می‌کند، عالی می‌باشد.

در این بخش ۱۸ تمرین برای کلیه‌ی عضلات بدن آورده شده است. در واقع این تمرینات حاصل ترکیب تمرینات فصول قبل می‌باشد. همچنین این تمرینات یکی از بهترین راه‌ها برای چربی سوزی و ساختن عضلات کل بدن می‌باشند.

فوائد

یک بدن ورزشکاری! تمرینات کل بدن هماهنگی و تعادل را بهبود می‌بخشند. بنابراین شما آماده‌ی انجام هر فعالیتی از تنیس گرفته تا دویدن یا والیبال ساحلی خواهید بود.

قلب سالم تر! تمرینات ترکیبی شما را متقاعد خواهند کرد که واژه‌ی تمرینات قلبی - عروقی تنها مختص به فعالیت های هوازی نمی‌باشند.

قدرت بیشتر! تمرینات کل بدن به انقباض همزمان تمامی عضلات بدن نیاز دارند. این عمل باعث افزایش قدرت شما از سر تا نوک پا شده و به شما کمک می‌کند تا نقاط ضعیف بدن خود را که ممکن است باعث عدم پیشرفت شما شده‌اند را از بین ببرید.

تمرینات ترکیبی

بیشتر تمرینات در این فصل ترکیبی از حرکاتی است که در فصول قبل انجام داده اید. هر تمرین باعث فعالیت عضلات بالاتنه، پایین تنه و عضلات ناحیه‌ی مرکزی بدن شده و به علاوه برای چربی‌سوزی عالی می باشد.

اسکات از جلو به همراه پرس سرشانه

A

- یک هالتر را به‌صورتی که کف دستانتان روبه عقب باشد گرفته و آن را روی شانه‌های خود قرار دهید.
- بازوها را تاجایی که موازی زمین شوند، بالا بیاورید.
- فاصله‌ی بین دوپا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

B

- با حفظ وضعیت دست‌ها، زانوها و ران‌ها را خم کرده و تا جایی که می‌توانید بدنتان را پایین ببرید.

C

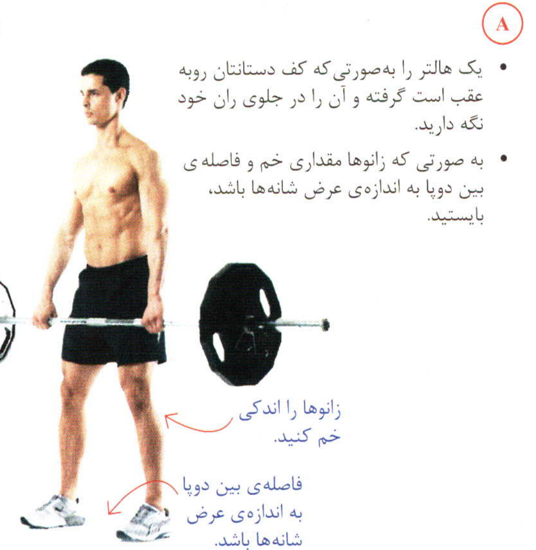
- بدنتان را بالا آورده و به‌طور همزمان هالتر را به بالای سرتان ببرید.



لیفت مرده پا صاف با هالتر به‌همراه پارویی

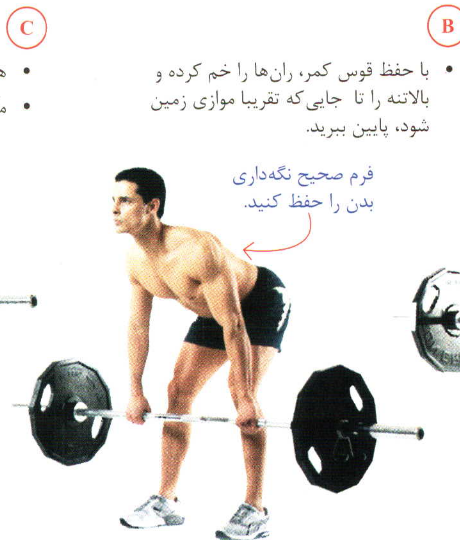
A

- یک هالتر را به‌صورتی‌که کف دستانتان روبه عقب است گرفته و آن را در جلوی ران خود نگه دارید.
- به صورتی که زانوها مقداری خم و فاصله‌ی بین دوپا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.



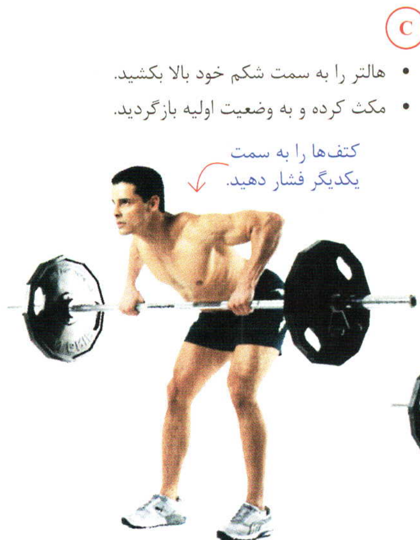
B

- با حفظ قوس کمر، ران‌ها را خم کرده و بالاتنه را تا جایی‌که تقریبا موازی زمین شود، پایین ببرید.



C

- هالتر را به سمت شکم خود بالا بکشید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.



لیف مرده پاصاف با دمبل به‌همراه پارویی

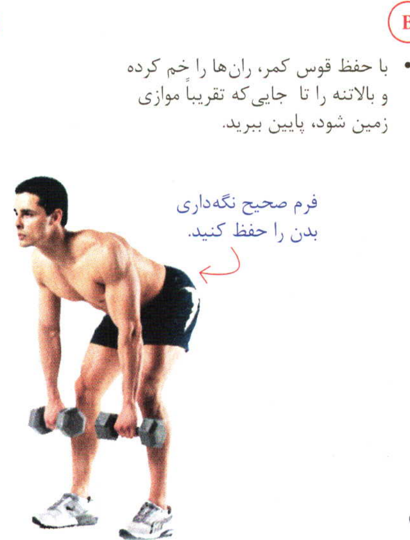
A

- دو دمبل در دست گرفته و آن را در جلوی ران‌ها نگه دارید.



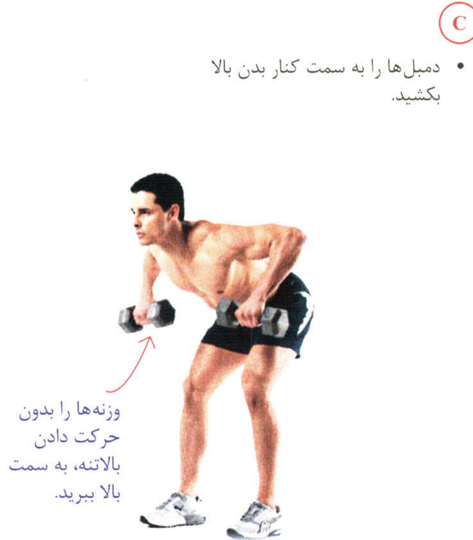
B

- با حفظ قوس کمر، ران‌ها را خم کرده و بالاتنه را تا جایی‌که تقریباً موازی زمین شود، پایین ببرید.



C

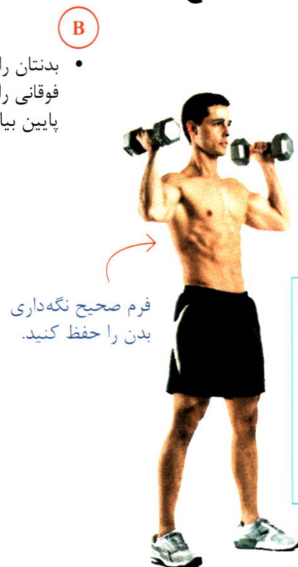
- دمبل‌ها را به سمت کنار بدن بالا بکشید.



اسکات به‌همراه بازکردن سریع دست‌ها بالای سر

A

- یک جفت دمبل برداشته و آن‌ها را بالای شانه‌ها به‌صورتی‌که کف دستان روبه یکدیگر باشند، نگه دارید.
- فاصله‌ی بین دوپا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.

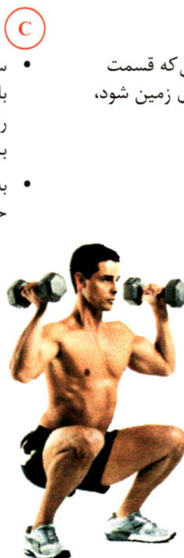


نکته‌ی تمرینی

حرکت باید بوسیله‌ی به عقب کشیدن ران‌ها شروع شود، سپس زانوها را خم کرده و بدنتان را تاجایی‌که می‌توانید پایین ببرید (اسکات عمقی بهتر است).

B

- بدنتان را تا جایی‌که قسمت فوقانی ران موازی زمین شود، پایین بیاورید.



C

- سریعاً بدنتان را باز کرده، بایستید و همزمان دمبل‌ها را به سمت بالای شانه‌ها ببرید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



لانچ با دمبل به‌همراه جلو بازو چکشی و پرس سرشانه

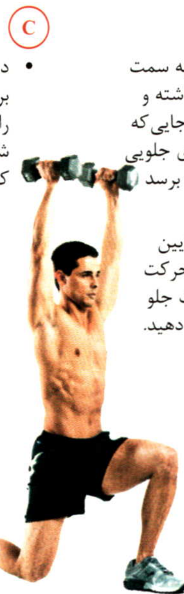
A

- دو دومبل برداشته و آنها را به‌صورتی‌که کف دستانتان روبه یکدیگر باشد در کنار بدن نگه دارید.
- فاصله‌ی بین دوپا باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد.



B

- با پای چپ به سمت جلو گام برداشته و بدنتان را تا جایی‌که زاویه‌ی زانوی جلویی به ۶۰ درجه برسد خم کنید.
- همزمان با پایین بردن بدن (حرکت لانچ)، حرکت جلو بازو را انجام دهید.



C

- دمبل‌ها را بالا برده و دستانتان را در راستای شانه‌ها صاف کنید.



D

- بدنتان را بالا کشیده و بایستید. دمبل‌ها را پایین آورده و حرکت را دوباره اجرا کنید.



اشتباه عضلانی

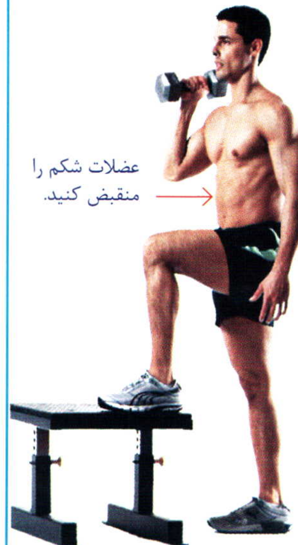
شما از تمرینات ترکیبی برای تفکیک عضلاتتان استفاده نمی‌کنید

اینکه عضلات قابل مشاهده بوده یا نیستند در درجه‌ی اول به میزان چربی که روی آن‌ها را پوشانده است، بستگی دارد و به دلیل این‌که تمرینات کل بدن نسبت به تمرینات یک ناحیه به‌تنهایی مانند جلو و پشت بازو با هالتر به سوزاندن کالری بیشتر منجر می‌شوند، به‌مراتب برای تفکیک عضلات دست شما با ارزش‌تر می‌باشند. دلیل: شما به‌سادگی نمی‌توانید منطقه‌ای که باید چربی آن را بسوزانید را بدون توجه به تمرینی که انجام می‌دهید انتخاب کنید.

گام زدن به بالابه‌همراه پرس سرشانه تک دست

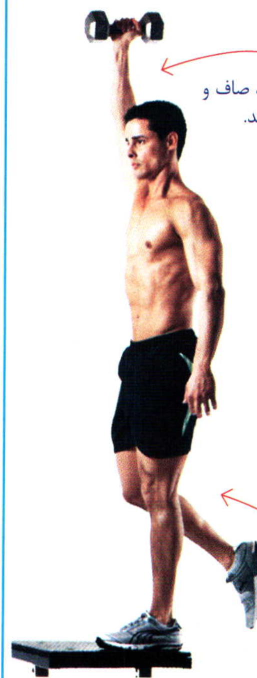
A

- یک دمبل را با دست راست برداشته و به‌صورتی‌که کف دستتان روبه صورت باشد، آن را در بالای شانه نگه دارید.
- پای چپ خود را روی یک جعبه یا میز به اندازه‌ی ارتفاع زانو قرار دهید.



B

- با فشار پای چپ به جعبه، بدن خود را بالا کشیده و همزمان با دست راست، حرکت پرس سرشانه را انجام دهید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تمرین را با یک سمت از بدن انجام داده و سپس با سمت دیگر بدنتان انجام دهید.



لانچ با دمبل به‌صورت معکوس به همراه پرس سرشانه تک دست

A

- یک دمبل را با دست راست برداشته و به‌صورتی که کف دستتان روبه صورت باشد، آن را در بالای شانه نگه دارید.

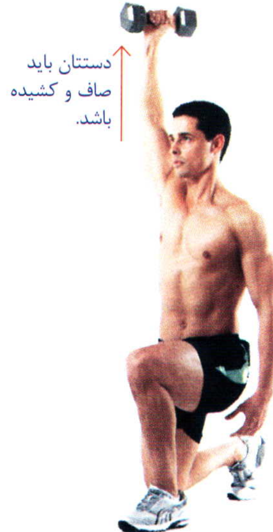


2 برابر

افرادی که تمرینات کل بدن را ۳ روز در هفته انجام می‌دهند نسبت به کسانی که هر گروه عضلانی را تنها هفته‌ای یک‌بار تمرین می‌دهند، ۲ برابر بیشتر چربی‌سوزی می‌کنند. این نتیجه از مطالعات دانشگاه آلاباما به‌دست آمده است.

B

- با پای راست به سمت عقب گام برداشته (حرکت لانچ معکوس) و هم‌زمان با دست راستتان حرکت پرس سر شانه را انجام دهید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و مجدداً حرکت را انجام دهید.
- ابتدا تکرار های یک سمت را کامل کرده، سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



لانچ به‌طرفین به‌همراه پرس سرشانه

A

- دو دمبل برداشته و به‌صورتی‌که فاصله‌ی بین دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- دمبل‌ها را به بالای سر برده و دستتان را صاف کنید.



B

- به سمت چپ قدم برداشته و همزمان دست چپتان را نیز به پایین بیاورید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

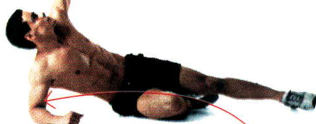


بلند شدن ترکیه ای

A

- با پشت بر روی زمین دراز بکشید.
- با دست چپتان یک دمبل برداشته و آن را در بالای شانه نگه دارید.

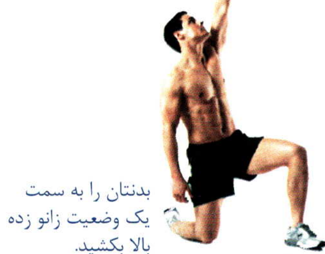






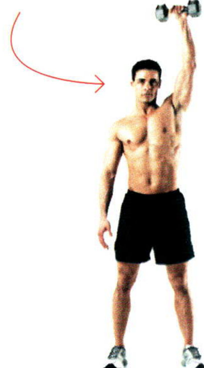
B

- به صورتی‌که دستتان را در تمام طول تمرین صاف نگه داشته اید، به‌سادگی و مطابق شکل بایستید.



C

- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرار های یک سمت را انجام داده و سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.



تمرینات توان

این تمرینات تارهای تند تنش شما را هدف قرار داده‌اند، تارهایی که بیشترین پتانسیل را برای حجیم و قدرتمند شدن دارند. هدف اصلی شما باید انجام تمرینات با سرعت هرچه تمام‌تر و البته با کنترل وزنه‌ها در تمام زمان تمرین باشد. اگر شما ورزش می‌کنید، این تمرینات برای افزایش توان شما ایده‌آل می‌باشد. توان فاکتوری است که از ترکیب قدرت و سرعت بدست می‌آید مانند پرش‌های بلند، دویدن‌های سریع و پرتاب‌هایی با برد زیاد.

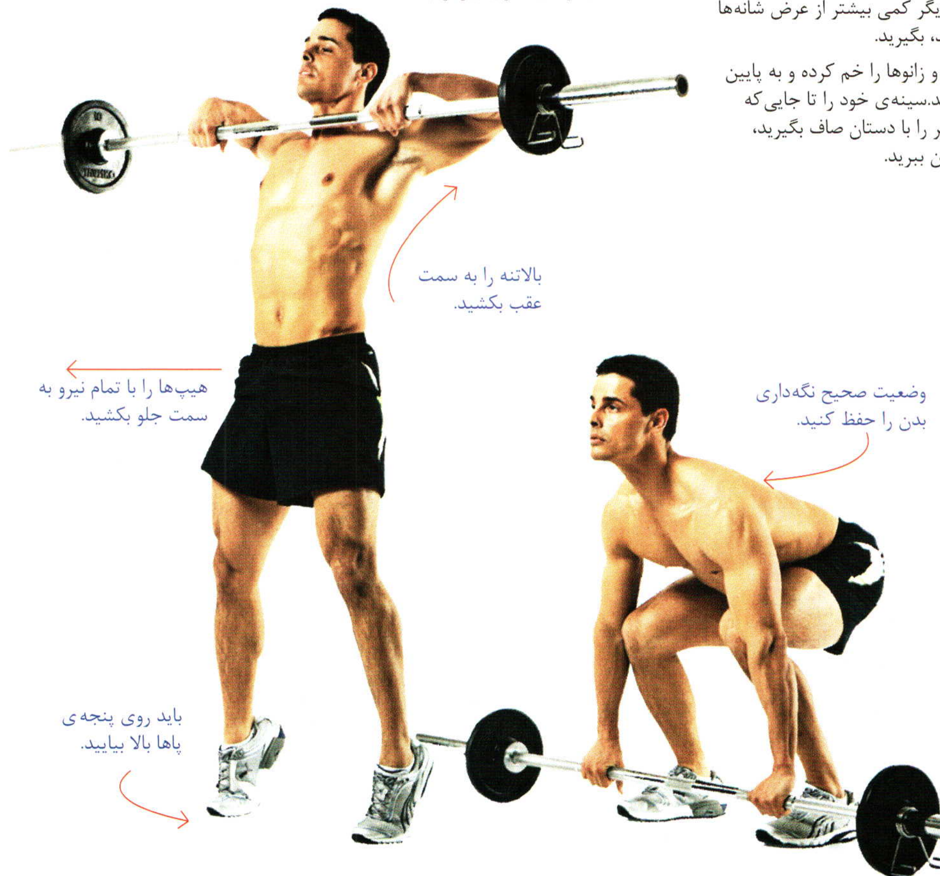
بالا کشیدن هالتر (های پول هالتر)

A

- یک هالتر تقریباً سبک را در جلوی ساق‌های خود روی زمین قرار دهید.
- هالتر را به‌صورتی‌که کف دست‌ها روبه عقب و فاصله‌ی دستان از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- ران و زانوها را خم کرده و به پایین بروید.سینه‌ی خود را تا جایی‌که هالتر را با دستان صاف بگیرید، پایین ببرید.

B

- هالتر را با یک بلند شدن انفجاری، خم کردن آرنج‌ها و بالا کشیدن بازوها، به سرعت بالا بکشید.
- همزمان با بالا کشیدن هالتر، شما باید بر روی نوک پنجه‌ی پاها بلند شوید.
- به وضعیت اولیه بازگردید.



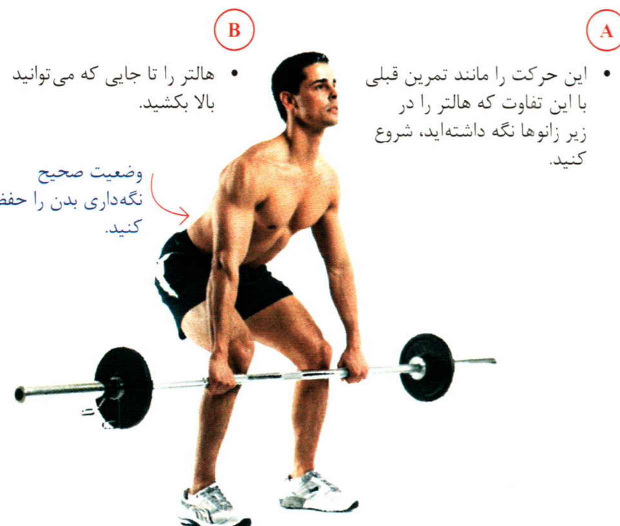
تمرینات با وزنه ی المپیکی برای همه ی افراد

تمرین هنگ پول با هالتر و دیگر تمرینات این فصل را به عنوان یک نوع ساده شده‌ی تمرینات المپیک تابستانی در نظر بگیرید، در حالی که تمرینات با وزنه المپیکی کاملاً تکنیکی بوده و برای آموزش سخت تر ند. تمرینات های پول هالتر و پرش به همراه شراگ مزیت‌های یکسانی را با درجه‌ی کمتری از دشواری فراهم می‌کنند. دلیل آن نیز این است که این حرکات به حرکات پایه‌ی کشیدن یکسانی نیاز داشته و مرحله‌ی گرفتن را محدود می سازند.

بالا کشیدن هالتر به صورت آویزان (هنگ پول هالتر)

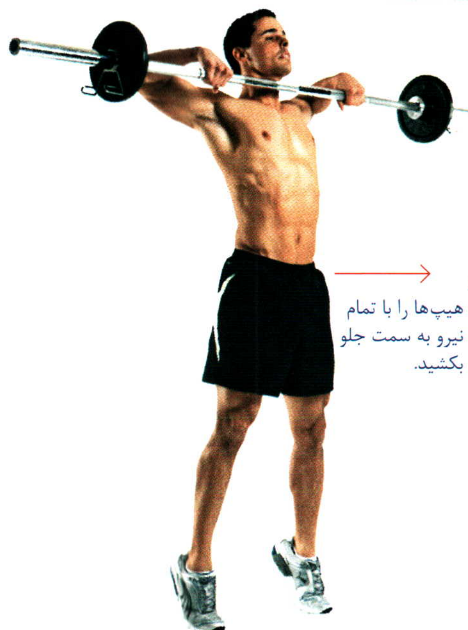
A

- این حرکت را مانند تمرین قبلی با این تفاوت که هالتر را در زیر زانوها نگه داشته‌اید، شروع کنید.



B

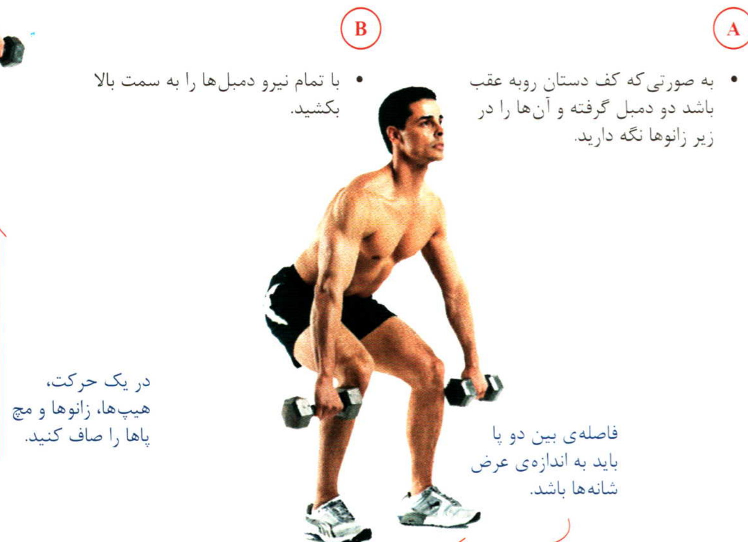
- هالتر را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.



بالا کشیدن دمبل‌ها به‌صورت آویزان (هنگ پول دمبل)

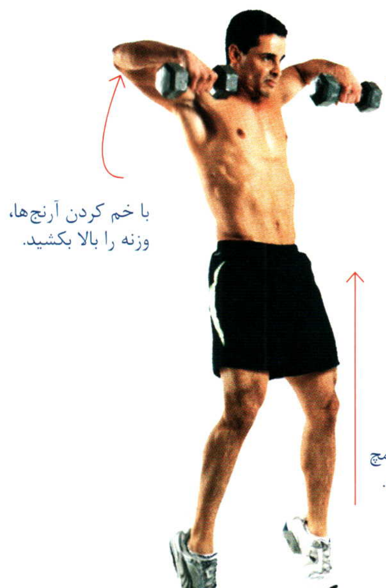
A

- به صورتی که کف دستان روبه عقب باشد دو دمبل گرفته و آن‌ها را در زیر زانوها نگه دارید.



B

- با تمام نیرو دمبل‌ها را به سمت بالا بکشید.



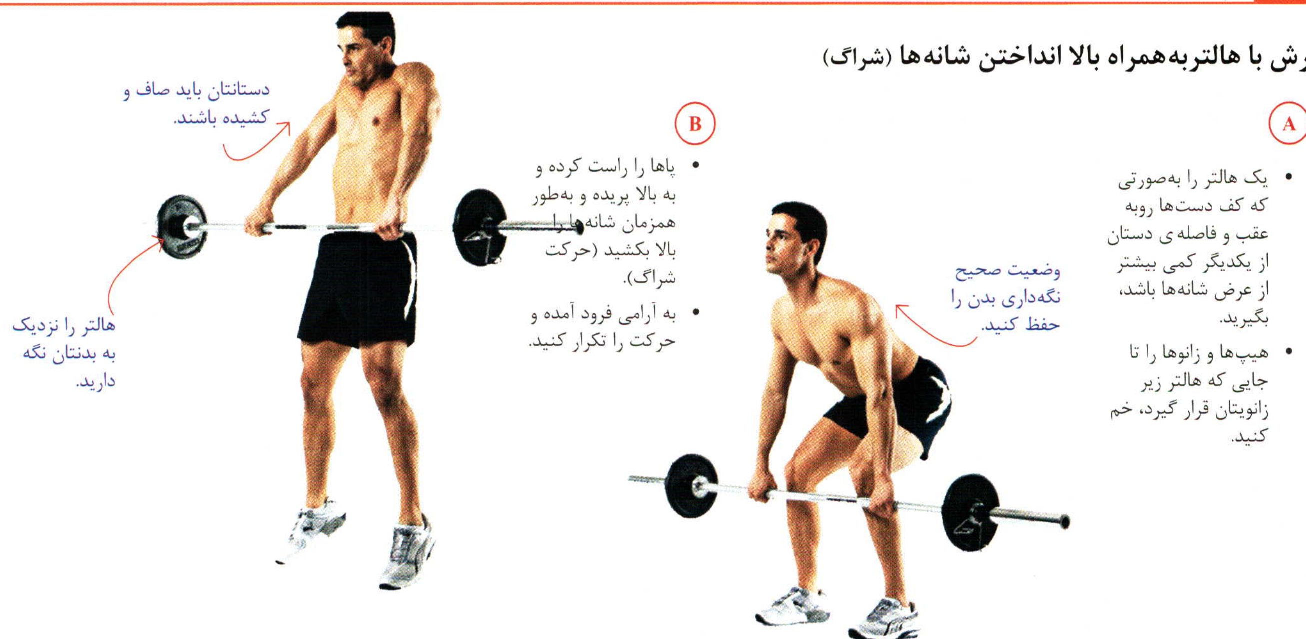
پرش با هالتربه‌همراه بالا انداختن شانه‌ها (شراگ)

A

- یک هالتر را به‌صورتی که کف دست‌ها روبه عقب و فاصله ی دستان از یکدیگر کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بگیرید.
- هیپ‌ها و زانوها را تا جایی که هالتر زیر زانویتان قرار گیرد، خم کنید.

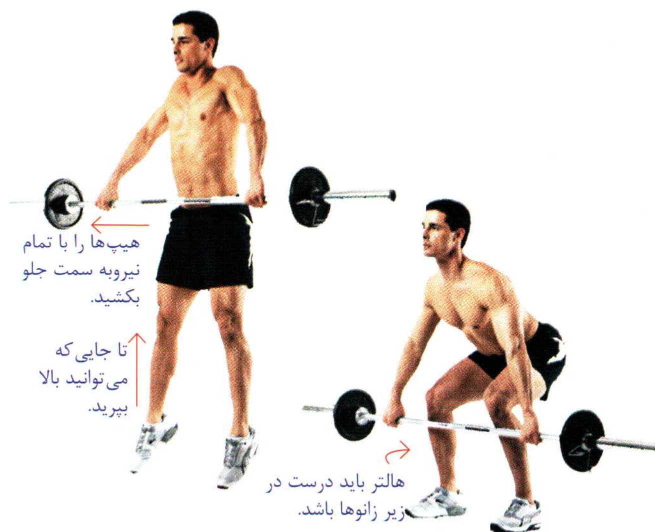
B

- پاها را راست کرده و به بالا پریده و به‌طور همزمان شانه‌ها را بالا بکشید (حرکت شراگ).
- به آرامی فرود آمده و حرکت را تکرار کنید.



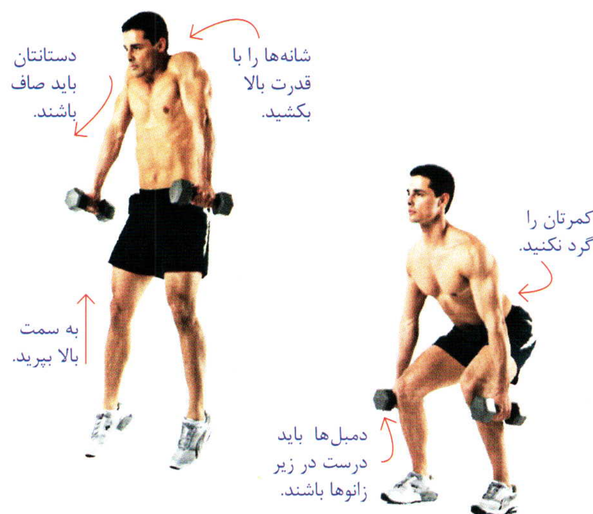
پرش با هالتربه‌همراه شراگ به‌صورت دست باز

- حرکت قبلی را بااین تفاوت که فاصله‌ی دستان از یکدیگر به اندازه‌ی دوبرابر عرض شانه‌ها باشد، انجام دهید.

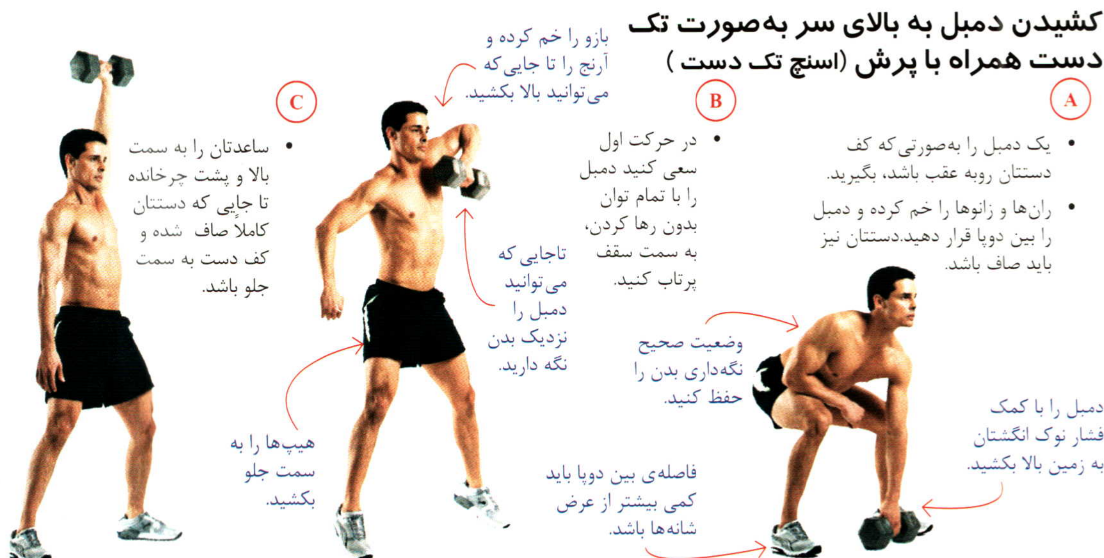


پرش با دمبل به همراه شراگ

- دو دمبل را به‌صورتی که کف دستان روبه یکدیگر باشد گرفته و حرکت قبلی را انجام دهید.



کشیدن دمبل به بالای سر به‌صورت تک دست همراه با پرش (اسنچ تک دست)



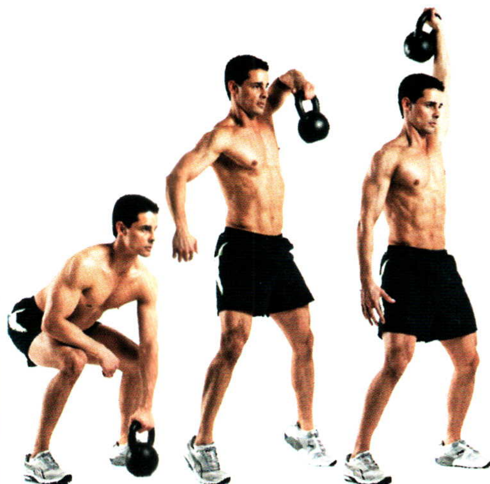
کشیدن دمبل به بالای سر به‌صورت آویزان همراه با پرش (اسنچ تک دست دمبل زیر زانو)

• حرکت قبلی را با این تفاوت که دمبل را در زیر زانوها نگه داشته‌اید، انجام دهید.



کشیدن دمبل کتری شکل (زنگوله شکل) به بالای سر به‌صورت تک دست (اسنچ با دمبل کتری شکل)

• حرکت کشیدن دمبل به بالای سر به‌صورت تک دست همراه با پرش را با یک دمبل کتری شکل انجام دهید.



توان خود را در تمرینات بالا ببرید

سعی کنید حرکات توانی را قبل از انجام تمرینات قدرتی سنتی انجام دهید. مثلاً حرکت اسنچ با دمبل کتری شکل و یا جهش شراگ را قبل از انجام حرکت اسکات انجام دهید ویا شنای انفجاری و توانی را قبل از شنای استاندارد انجام دهید. در یک مطالعه که در مجله‌ی قدرت به چاپ رسید افرادی که تمرینات توانی را قبل از تمرینات قدرتی اسکات انجام دادند عملکردی بهتری نسبت به کسانی که ابتدا تمرینات اسکات و سپس تمرینات توانی اسکات را داشتند، از خود نشان دادند. محققان حدس می‌زنند که انجام تمرینات توانی منجر به تغییرات شیمیایی در تارهای عضلانی شده و تعداد بیشتری از تارهای عصبی در تمرین دوم فعال می شوند.

فصل دوازدهم : تمرینات گرم کردن

حرکاتی که بسیار مهم اند



تمرینات گرم کردن

احتمالاً وسوسه شده‌اید که تمرینات این فصل را نیز امتحان کنید و از خود می‌پرسید چه کسی تمرینات گرم کردن را انجام می‌دهد؟ همه‌ی افراد. ملاحظه کنید که در طول سال‌ها، متخصصان تناسب اندام دریافته‌اند که حرکات صحیح قبل از تمرین باعث نیرومند شدن عضلات می‌شود. دانشمندان عقیده دارند تمریناتی که به عنوان حرکات کششی پویا خوانده می‌شوند، که ممکن است شما آن‌ها را به عنوان تمرینات سبک بدون وسیله بشناسید، باعث افزایش هماهنگی بین مغز و عضلات شده و به شما اجازه‌ی رسیدن به حداکثر عملکردتان در باشگاه را می‌دهد. به بیان بهتر، در طول این تمرینات عضلات بیشتری درگیر شده و چربی بیشتری را نیز می‌سوزانید. مسلماً این همان چیزی است که شما قصد از دست دادن آن را ندارید.

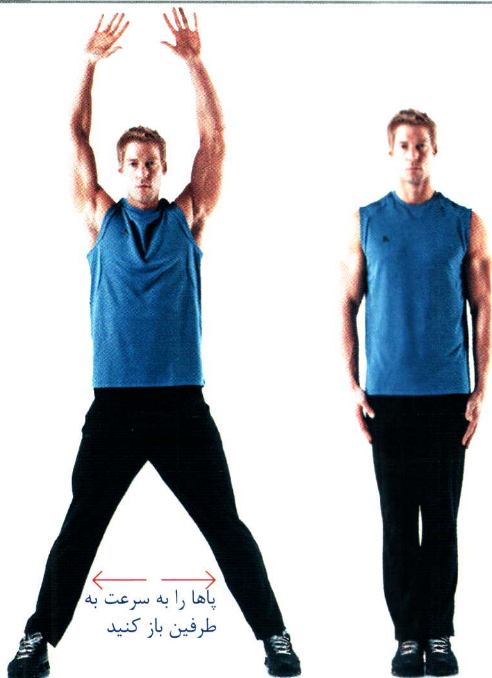
به همین دلیل است که در این بخش مجموعه‌ای از تمرینات که شما می‌توانید قبل از تمریناتتان انجام دهید را آورده‌ایم. از طرف دیگر این حرکات علاوه بر فعال کردن عضلات شما، باعث افزایش انعطاف پذیری، تحرک پذیری و بهبود وضعیت بدنی و تمام عوامل حیاتی که برای جوان ماندن بدن شما و پرهیز از آسیب لازم هستند، نیز می‌شود. تمامی تمرینات این فصل تنها به ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارند.

علاوه بر این، در این بخش شما می‌توانید تمرینات با فوم غلتان را نیز انجام دهید. این‌ها حرکاتی هستند که به شما کمک می‌کنند اطمینان حاصل کنید که عضلاتتان را مانند عملکردهایشان مورد توجه قرار داده اید. بهترین بخش کار این است که شما می‌توانید این تمرینات را در هر زمان، در باشگاه به عنوان بخشی از تمریناتتان و یا پس از شام در خانه نیز انجام دهید.

در این فصل، ۴۹ تمرین که به آماده سازی عضلات شما برای تمام فعالیت ها کمک می کند، آورده شده است. همچنین این تمرینات انعطاف پذیری و تحرک پذیری شما را نیز بهبود می بخشد.

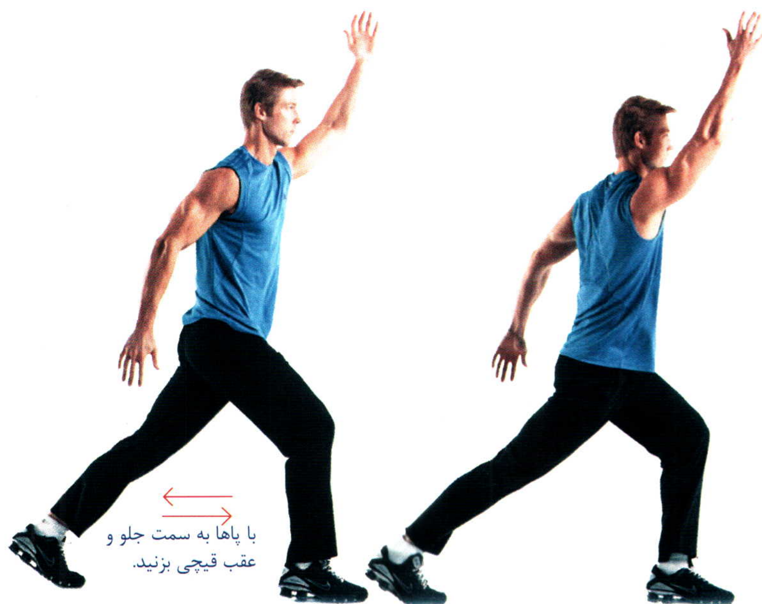
پرش جک (پروانه زدن)

- صاف ایستاده و پاها را به یکدیگر بچسبانید. دستانتان را نیز در کنار بدن قرار دهید.
- همزمان دستان را به بالای سر برده و پاها را از یکدیگر دور کنید.
- این تمرین را بدون مکث انجام دهید.



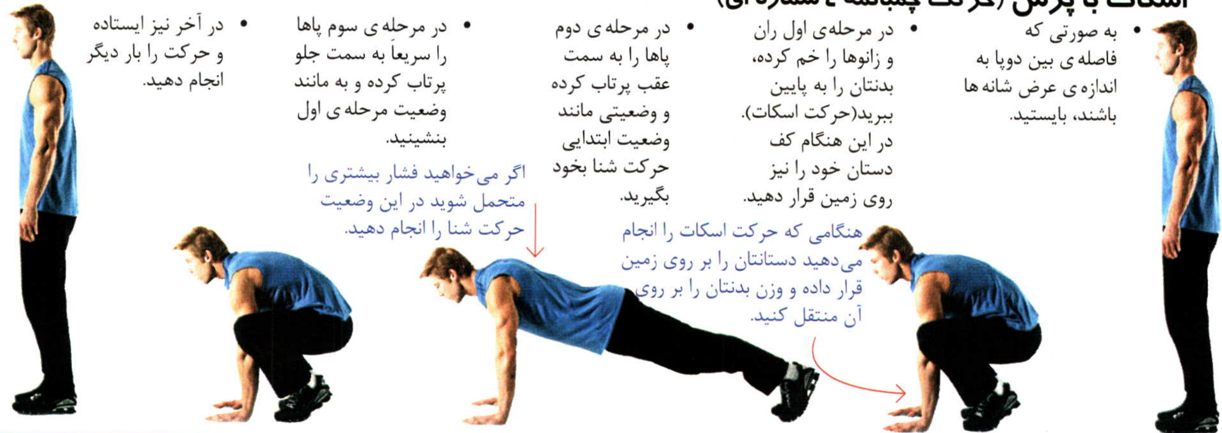
پرش دوبخشی جک (پروانه از جلو)

- به صورتی که پای راست و دست چپتان جلو باشند، بایستید.
- همزمان به بالا بپرید و جای دستان و پاهای خود را عوض کنید.
- این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه، بدون توقف و در چند ست انجام دهید.



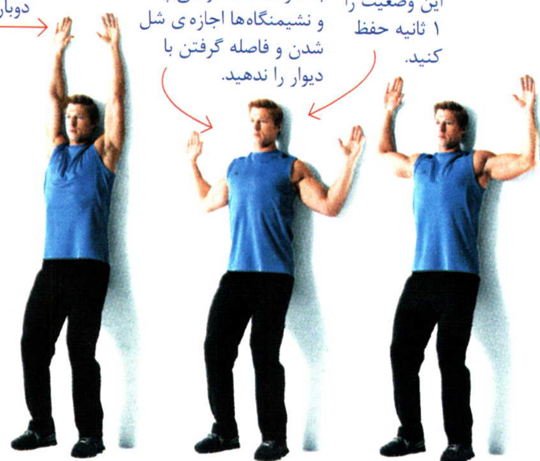
اسکات با پرش (حرکت چمباتمه ٤ شماره ای)

- به صورتی که فاصله ی بین دوپا به اندازه ی عرض شانه ها باشند، بایستید.
- در مرحله‌ی اول ران و زانوها را خم کرده، بدنتان را به پایین ببرید(حرکت اسکات). در این هنگام کف دستان خود را نیز روی زمین قرار دهید.
- در مرحله ی دوم پاها را به سمت عقب پرتاب کرده و وضعیتی مانند وضعیت ابتدایی حرکت شنا بخود بگیرید.
- در مرحله ی سوم پاها را سریعاً به سمت جلو پرتاب کرده و به مانند وضعیت مرحله ی اول بنشینید.
- در آخر نیز ایستاده و حرکت را بار دیگر انجام دهید.



سرخوردن به پشت روی دیوار

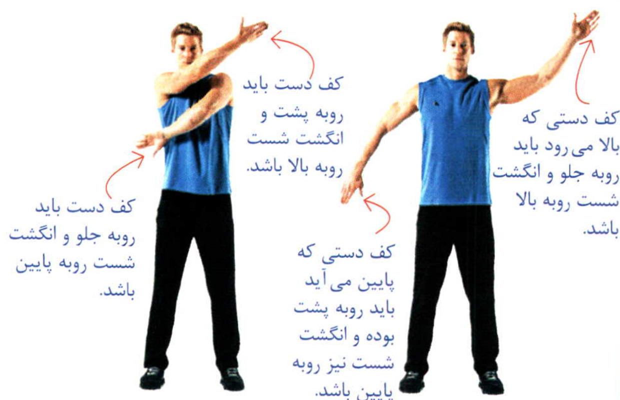
- سر، قسمت فوقانی پشت و نشیمنگاهتان را به دیوار بچسبانید.
- دستان را به صورتی که آرنج‌ها ۹۰ درجه خم و بازوها در سطح شانه‌ها باشند، در مقابل دیوار قرار دهید.
- آرنج ها، مچ دست و ساعدها را به دیوار فشار داده، آرنج‌ها را تا جایی که می‌توانید پایین کشیده و کتف‌ها را به سمت یکدیگر بفشارید.
- به صورتی که دستان را در تماس با دیوار نگه داشته اید، دستانتان را تا جایی که می‌توانید، بالا بکشید.
- دستان را پایین آورده و حرکت را تکرار کنید



مزیت: افزایش عملکرد کمربند شانه که می‌تواند به بهبود وضعیت و سلامتی شانه‌ها کمک کند.

تاب دادن دستان در جلوی بدن به‌صورت متقاطع

- دستانتان را به‌صورتی که با بدن زاویه‌ی ۴۵ درجه پیدا کنند، به‌صورت کشیده نگه دارید.
- دست راست شما باید روبه بالا و دست چپتان روبه پایین باشد.کف دست راستتان نیز باید روبه جلو وکف دست چپتان روبه عقب باشد.
- دستانتان را به‌صورت متقاطع از جلوی بدن عبور داده و به وضعیت اولیه برگردید.
- این تمرین را بدون توقف انجام دهید.



مزیت: بهبود تحرک پذیری شانه‌ها

چرخش گردن

- به صورتی که فاصله‌ی بین دوپای شما به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- سرتان را به صورت دایره وار ۱۰ بار به سمت راست و ۱۰ بار به سمت چپ بچرخانید.

مزیت:
افزایش تحرک پذیری گردن



چرخش قفسه‌ی سینه به‌صورت خوابیده به پهلو

- به‌صورتی که ران و زانوها را ۹۰ درجه خم کرده‌اید، به پهلوی سمت چپ بدنتان روی زمین دراز بکشید.
- بازوها را به صورت کشیده و موازی یکدیگر در جلوی بدنتان قرار داده و کف دست‌ها را روی یکدیگر بگذارید.
- هردوپا و شانه‌ی سمت چپ را در این وضعیت نگه داشته و با دست راست و بالاتنه به سمت راست بچرخید.
- این وضعیت را به مدت ۲ ثانیه حفظ کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

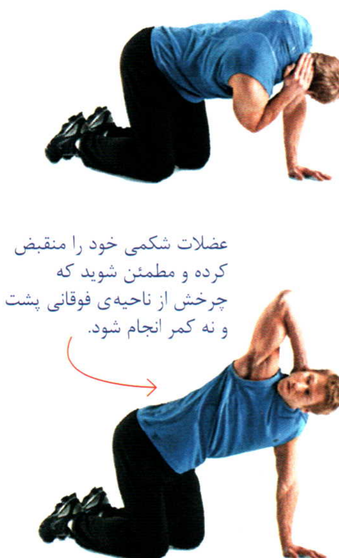
مزیت:
شل کردن عضلات قسمت میانی و فوقانی پشت



چرخش قفسه‌ی سینه

- به وضعیت چهار دست و پا روی زمین قرار گرفته و دست راست خود را پشت گردن قرار دهید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و قسمت فوقانی پشت را به سمت پایین بچرخانید. سپس قسمت فوقانی پشتتان را به سمت بالا چرخانده به صورتی که آرنج دست راستتان باید در بالاترین نقطه از بدنتان قرار داشته باشد.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ابتدا تکرارهای یک سمت را کامل کرده سپس تمرین را با سمت دیگر انجام دهید.

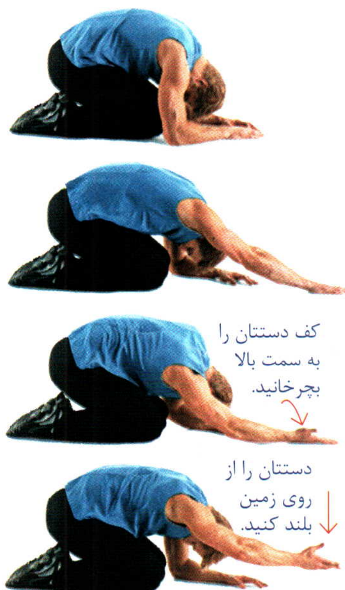
مزیت:
افزایش تحرک‌پذیری قسمت فوقانی پشت و همچنین می‌تواند به بهبود وضعیت بدنی کمک کند.



کشش، غلتش و بالا بردن

- به روی زمین زانو زده و آرنج هایتان را روی زمین قرار دهید.
- آرنج‌ها را ۹۰ درجه خم کرده و پشتتان را به حالت گرد و طاق مانند در آورید.کف دستان نیز باید روی زمین باشند.
- در مرحله‌ی اول دست راستتان را تا جایی که کاملاً صاف شود، به سمت جلو سر دهید.
- در مرحله‌ی دوم کف دست راستتان را به سمت بالا بچرخانید.
- در مرحله‌ی آخر نیز تاجایی که می‌توانید دست راستتان را بالا بکشید.
- تمامی تکرارها را انجام داده، سپس تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

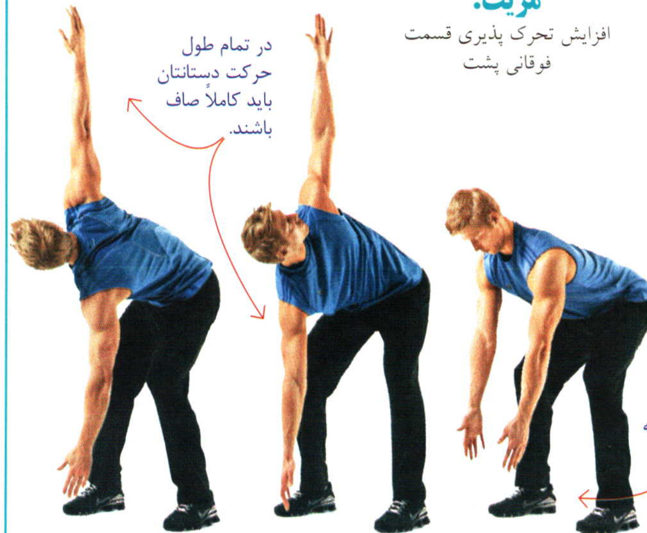
مزیت:
افزایش تحرک پذیری شانه‌ها و قسمت فوقانی پشت



خم کردن بدن و بالا بردن دستان

- با حفظ وضعیت صحیح بدنی، ران و زانوها را خم کرده و بالاتنه را تا نزدیکی موازی شدن با زمین پایین ببرید.
- دستان را در جلوی بدنتان به سمت پایین کشیده و کف دستان را روبه یکدیگر بگیرید.
- عضلات ناحیه مرکزی را منقبض کرده و بالاتنه ی خود را تاجایی که می‌توانید به سمت بالا بچرخانید. هنگام انجام این حرکت دست راستتان را پایین نگه داشته و دست چپتان را همراه با بالاتنه به سمت چپ بچرخانید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

مزیت:
افزایش تحرک پذیری قسمت فوقانی پشت



حرکت دایره ای شکل شانه ها

- به صورتی که فاصله‌ی بین دو پایتان به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- بدون حرکت دادن هیچ قسمتی از بدنتان، شانه‌ها را مانند یک دایره ای به سمت عقب و یا جلو بچرخانید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.



مزیت:
افزایش تحرک پذیری شانه‌ها

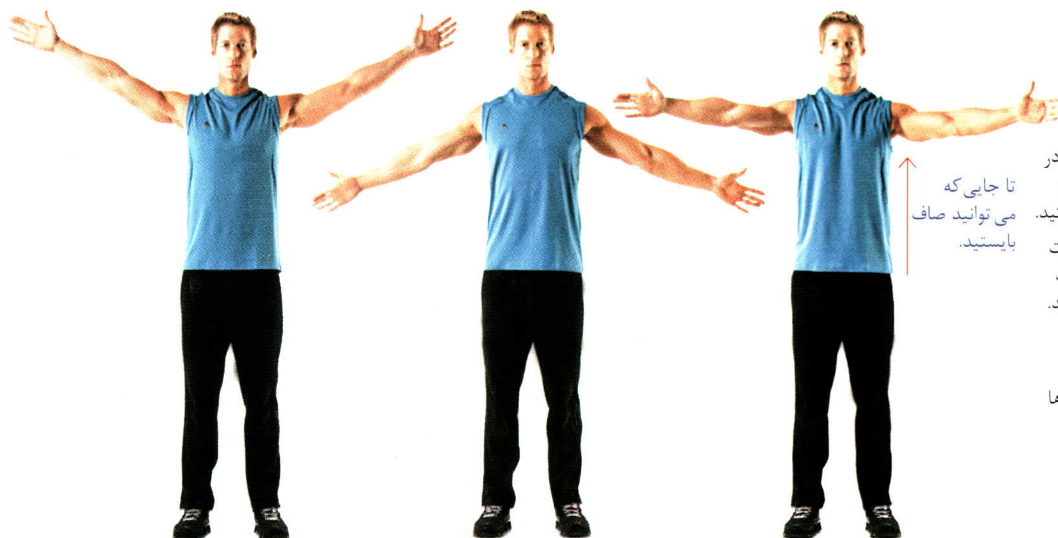
کشش دست‌ها در پشت شانه‌ها

- به طور همزمان دست راست را از بالا و دست چپ را از پایین شانه‌ها به سمت پشت برده و سعی کنید نوک انگشتان را به یکدیگر برسانید. این وضعیت را بمدت ۱۰ الی ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
- دستان را آزاد کرده و این بار جای دستان را عوض کنید.



مزیت: شل کردن عضلات چرخاننده‌ی بازو (روتیتور کاف) و افزایش تحرک پذیری شانه‌ها

حرکت دایره ای دستان

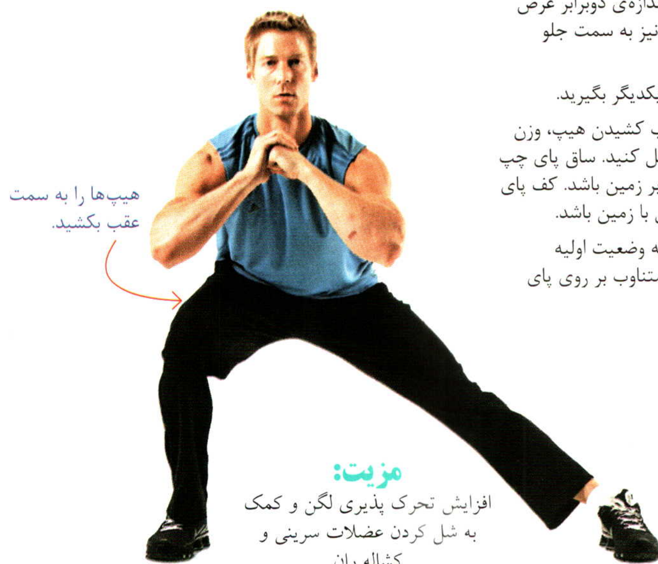


- بطوری که دستان خود را در کنار بدنتان و موازی سطح زمین نگه داشته اید، بایستید.
- با دستانتان ۱۰ بار به سمت جلو و ۱۰ بار به پشت، یک دایره را در هوا ترسیم کنید.

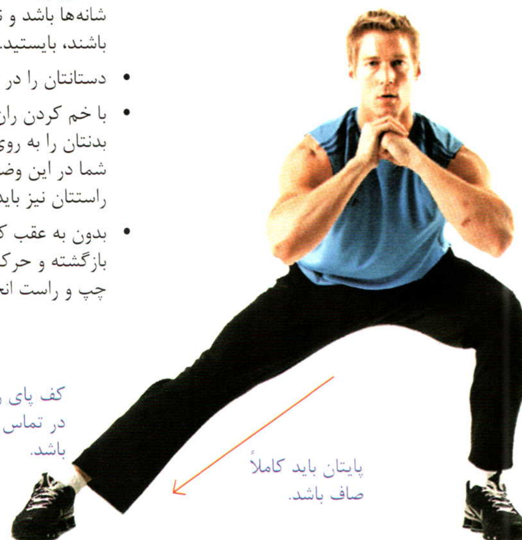
مزیت:
افزایش تحرک پذیری شانه‌ها

حرکت لانچ به طرفین

- به صورتی‌که فاصله‌ی دو پا به اندازه‌ی دوبرابر عرض شانه‌ها باشد و نوک انگشتان پا نیز به سمت جلو باشند، بایستید.
- دستانتان را در جلوی سینه به یکدیگر بگیرید.
- با خم کردن ران و زانو و به عقب کشیدن هیپ، وزن بدنتان را به روی پای چپ منتقل کنید. ساق پای چپ شما در این وضعیت باید عمود بر زمین باشد. کف پای راستتان نیز باید در تماس کامل با زمین باشد.
- بدون به عقب کشیدن بدنتان، به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را به صورت متناوب بر روی پای چپ و راست انجام دهید.

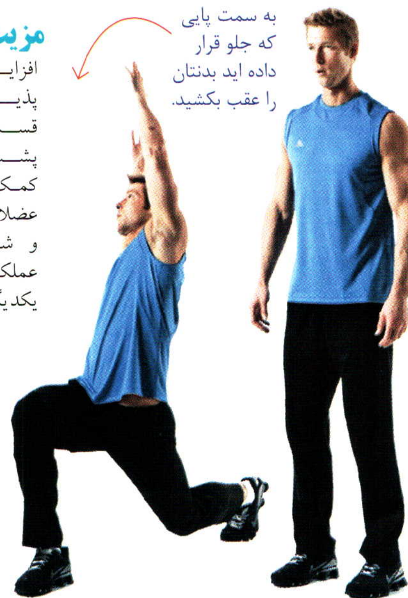


مزیت:
افزایش تحرک پذیری لگن و کمک به شل کردن عضلات سرینی و کشاله ران



لانچ معکوس با کشش به عقب

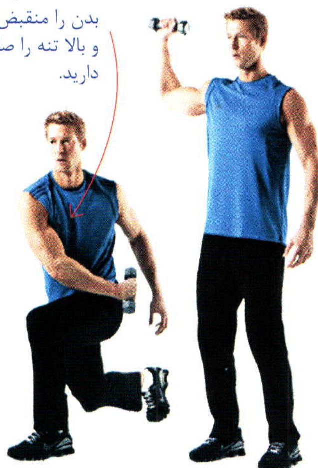
- به‌صورتی که عضلات شکم خود را منقبض کرده و دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید.
- با پای راست حرکت لانچ به عقب را انجام دهید و بدنتان را تا جایی که میزان زاویه‌ی زانوی پای چپتان به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- در هنگام انجام حرکت لانچ معکوس، دستانتان را به سمت شانه‌ی سمت چپ برده و به عقب بکشید.
- به وضعیت اولیه برگشته و بار دیگر حرکت را تکرار کنید.



مزیت:
افزایش تحرک پذیری ران‌ها و قسمت فوقانی پشت و همچنین کمک به زنجیره‌ی عضلانی بین هیپ و شانه‌ها برای عملکرد بهتر با یکدیگر.

لانچ با حرکت مورب دست

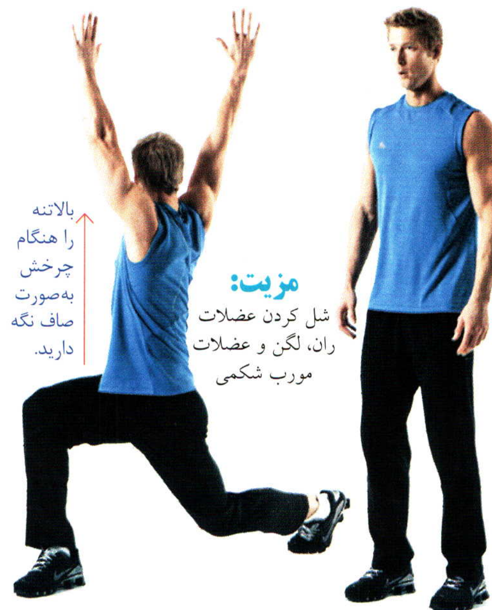
- دمبل را در دست راست گرفته و آن را به‌صورتی که بازو و آرنجتان را ۹۰ درجه خم کرده و ساعدتان را به سمت بالا چرخانده اید، نگه دارید.
- با پای چپ حرکت لانچ را انجام داده و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی پای راست به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- هنگام انجام حرکت لانچ، بالاتنه را به سمت چپ چرخانده و دست راست را از جلوی بدن عبور داده و به دست چپ نزدیک کنید.
- مکث کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.
- تمام تکرارهای پای چپ را با دست راست و همینطور پای راست را با دست چپ انجام دهید.



مزیت:
افزایش تحرک پذیری هیپ و کمک به زنجیره‌ی عضلانی بین هیپ و شانه‌ها برای عملکرد بهتر با یکدیگر.

لانچ معکوس با چرخش و کشش به سمت بالا

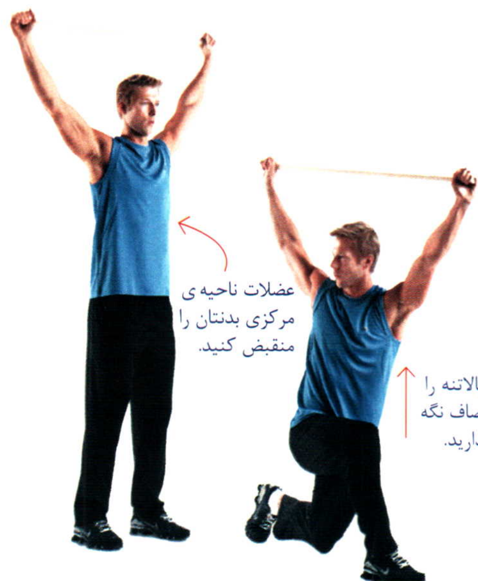
- به‌صورتی که عضلات شکم خود را منقبض کرده و دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید.
- با پای چپ حرکت لانچ به عقب را انجام داده و بدنتان را تا جایی که میزان زاویه‌ی زانوی پای چپتان به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- هنگامی که حرکت لانچ معکوس را انجام می‌دهید، بالاتنه و دستان را به سمت راست چرخانده و تا سرحد ممکن بالا بکشید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و مجدداً حرکت را انجام دهید.



مزیت:
شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

لانچ با چرخش بالاتنه و نگه داشتن چوب بالای سر

- یک چوب دستی به‌صورتی که فاصله‌ی دستانتان از یکدیگر به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باشد را در بالای سرتان نگه دارید. دستانتان باید کاملاً کشیده باشند.
- با پای راست به جلو قدم برداشته (انجام حرکت لانچ با پای راست) و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی پای چپ به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- بالاتنه را به سمت راست بچرخانید.
- به وضعیت اولیه باز گشته و حرکت را دوباره انجام دهید.

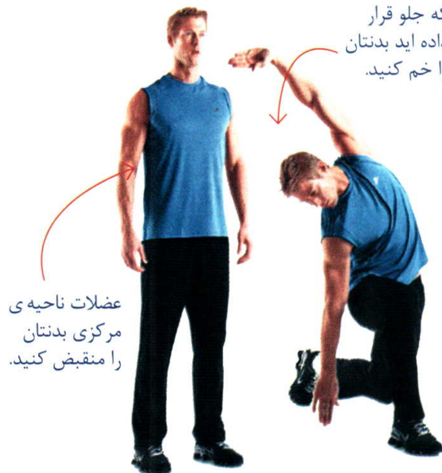


مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

لانچ به‌همراه خم شدن به پهلو

- به صورتی که دستانتان در کنار بدن آویزان است، بایستید. با پای راست حرکت لانچ را انجام داده و بدنتان را تا جایی که زاویه‌ی زانوی پای چپ به ۹۰ درجه برسد، پایین ببرید.
- دست چپ را از روی سر عبور داده وبه‌همراه خم کردن جانبی بالاتنه، به سمت راست ببرید.
- در طی حرکت سعی کنید دست راستتان را به زمین برسانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره انجام دهید.



مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

حرکت لانچ به‌همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا

- به‌صورت صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کرده و با پای راست حرکت لانچ را انجام دهید. در هنگام انجام حرکت لانچ به سمت جلو خم شده و دست چپتان را بر روی زمین قرار دهید.
- با دست راست آرنج دست چپ را گرفته و سعی کنید آرنج دست راستتان را به پای همان سمت نزدیک کنید.
- این وضعیت را برای ۲ ثانیه حفظ کنید.
- بالاتنه را به‌صورتی که دست چپتان هنوز بر روی زمین قرار دارد به سمت راست چرخانده و دست راستتان را تاجایی که می‌توانید به بالا بکشید.
- در آخر بالاتنه را به پایین چرخانده و دست راستتان را به‌صورت کشیده در بیرون از پای راست روی زمین قرار دهید. سپس ران خود را بالا بیاورید.



بهترین تمرین کششی دنیا؟

این تمرین بوسیله‌ی مربی تمرینات قدرتی مارک ورستگن در سراسر دنیا مشهور شده و به نام حرکت لانچ به همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا شناخته می‌شود.



مزیت:

شل کردن عضلات چهار سرران، همسترینگ، سرینی و کشاله ران.



خزیدن بر روی زمین

- به‌صورتی که دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید. سپس به طرف جلو خم شده و دستانتان را به‌صورت صاف بر روی زمین قرار دهید.
- پاها را صاف نگه داشته و با دستان به طرف جلو حرکت کنید.
- در آخر با گام های کوتاه پاها را به دستان نزدیک کرده و به وضعیت اولیه بازگردید.

مزیت:

شل کردن عضلات ران، لگن و عضلات مورب شکمی

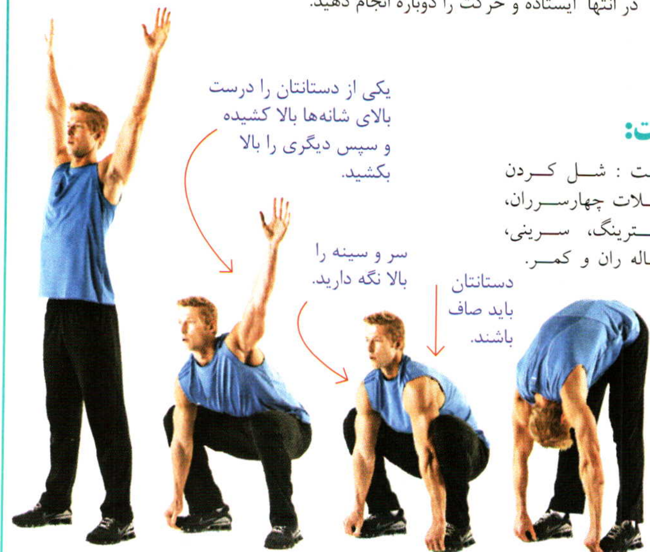


اسکات سامو و در انتها ایستادن

- به صورتی که فاصله‌ی بین دو پا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- با صاف نگه داشتن پا به سمت جلو خم شده و پنجه‌ی پاها را بگیرید (اگر برای رساندن دست‌ها به پاها نیاز به خم شدن زانوها دارید، به مقدار بسیار کم زانوها را خم کنید). در این حالت باید سر و سینه‌ی شما صاف وکشیده باشد.
- با حفظ وضعیت اسکات، دست راست و بعد از آن دست چپ را بالا برده و صاف کنید.
- در انتها ایستاده و حرکت را دوباره انجام دهید.

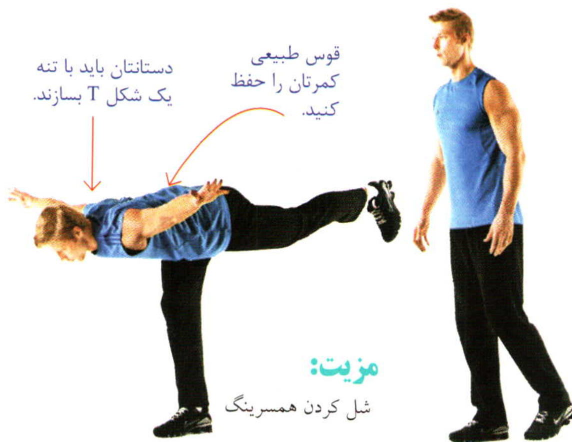
مزیت:

مزیت : شل کردن عضلات چهارسر ران، همسترینگ، سرینی، کشاله ران و کمر.



حرکت فرشته

- ابتدا بر روی پای چپ خود به‌صورتی که اندکی آن را خم کرده‌اید، بایستید.
- بدون تغییر در میزان زاویه‌ی زانو، از ناحیه‌ی ران به سمت جلو خم شده و بالا تنه را موازی زمین قرار دهید.
- در این هنگام پای راست را با بالاتنه در یک خط قرار داده و دستانتان را نیز در کنار بدن بطور کشیده حفظ کنید.



مزیت:

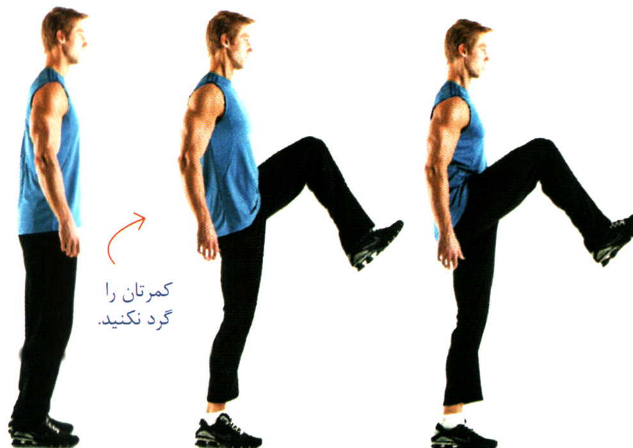
شل کردن همسرینگ

قدم زدن به‌صورت زانو بلند

- به‌صورتی که فاصله‌ی بین دوپا به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- بدون تغییر در وضعیت بدن، زانوی پای چپتان را تا جایی که می‌توانید بلند کرده و با آن به سمت جلو قدم بردارید.
- این عمل را با پای راست انجام دهید.

مزیت:

شل کردن عضلات سرینی و همسترینگ



سرخوردن به پهلو

- به صورتی که فاصله‌ی بین دوپا کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد، بایستید.
- ران‌ها را عقب کشیده و زانوها را خم کنید. این کار را تاجایی که ران‌ها کمی از زانوها بالاتر باشند، انجام دهید.
- در آخر به طور متناوب یک بار با پای چپ و یک بار با پای راست، با حفظ این وضعیت قدم بردارید.



مزیت:

بهبود چرخش و تحرک پذیری گوشه به گوشه‌ی هیپ ها

قدم زدن با نگه داشتن پا به‌صورت گهواره

- به‌صورتی که فاصله‌ی بین دوپایتان به اندازه‌ی عرض شانه باشد، باستید.
- با پای چپ به جلو گام برداشته و پای راستان را بلند کرده و ساق پای راست را با دست چپ به سمت سینه بالا بکشید.
- این وضعیت را حفظ کرده و سپس تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



مزیت:

شل کردن عضلات سرینی و همسترینگ

قدم زدن به‌همراه بغل کردن زانو

- به‌صورتی که فاصله‌ی بین دوپایتان به اندازه‌ی عرض شانه باشد، باستید.
- پای چپتان را از زانو و ران خم کرده و بالا بیاورید. سپس با دو دست زیر زانوی پای چپ را گرفته و سعی کنید زانوی پای چپ را به سینه نزدیک کنید(باحفظ فرم صحیح بدن).
- این حرکت را چند ثانیه نگه داشته و سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

مزیت:

شل کردن عضلات سرینی و همسترینگ



گام برداشتن به پهلو

- به‌صورتی که پای راستتان در کنار یک نیمکت باشد، بایستید.
- ابتدا ران پای راست را بلند کرده و بعد از بلند کردن آن را برای عبور از روی نیمکت به سمت راست بچرخانید. با پای چپتان نیز همین عمل را انجام دهید.
- هنگامی که پای چپ از روی نیمکت عبور و زمین را لمس کرد، سریعا حرکت را عوض کرده و این بار ابتدا پای چپ را از روی نیمکت عبور داده و سپس این‌کار را با پای راست انجام دهید.

مزیت:
افزایش تحرک پذیری ران و هیپ ها



عبور از زیر طناب

- یک میله یا طناب را به صورت صاف در کنار خود قرار دهید. ارتفاع طناب باید تا نزدیکی کمر شما باشد.
- با سمت چپ بدنتان در کنار طناب قرار گرفته و با یک گام بلند به پهلو، از زیر آن عبور کنید.
- در سمت دیگر میله یا طناب، بایستید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را مجدداً تکرار کنید.



شما در واقع برای انجام دو تمرین قبل به میز و یا طناب احتیاج ندارید. فقط تصور کنید که این تجهیزات را در اختیار داشته و حرکت را انجام دهید.

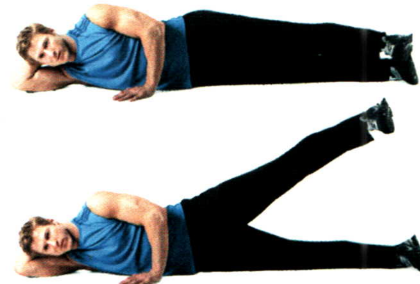


مزیت:
افزایش تحرک پذیری ران و هیپ ها

خوابیدن به پهلو و بالا آوردن یک پا

- ابتدا با سمت راست بدنتان روی زمین دراز کشیده و دست راستتان را زیر سر قرار دهید.
- پای چپتان را به‌صورت صاف، تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید.
- پای چپتان را پایین آورده و بار دیگر این حرکت را انجام دهید.

مزیت:
شل کردن عضلات نزدیک کننده ران یا عضلات کشاله ران



قدم زدن به همراه بالا کشیدن پاشنه به سمت نشیمنگاه

- با حفظ فرم صحیح بدن ایستاده و دستانتان را در کنار بدن قرار دهید.
- با پای چپ به سمت جلو گام براشته و پای راستتان را از زانو خم کرده و با کمک دست راست مچ پای راستتان را به سمت نشیمنگاه نزدیک کنید.
- مچ پایتان را رها کرده، سه قدم به سمت جلو برداشته دوباره حرکت را این بار با پای چپ تکرا کنید.

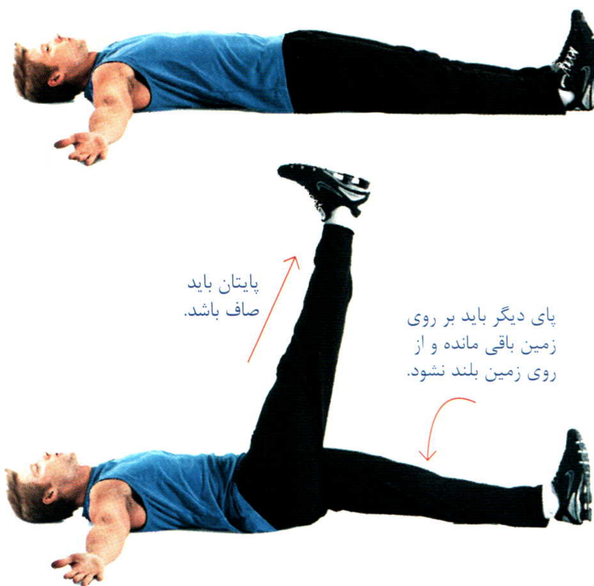
مزیت:
شل کردن عضلات چهار سر ران



خوابیدن به پشت و بالا آوردن پا به‌صورت صاف و کشیده

- به پشت بر روی زمین دراز بکشید.
- پای راستتان را تا جایی که می‌توانید، به‌صورت صاف بالا بیاورید (تصور کنید که قصد ضربه زدن به یک توپ و عبور دادن آن از بالای سرتان را دارید).
- به وضعیت اولیه بازگشته و تمرین را تکرار کنید. ابتدا تمرین را با یک پا به‌صورت کامل انجام داده و سپس تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

مزیت:
شل کردن عضلات همسترینگ



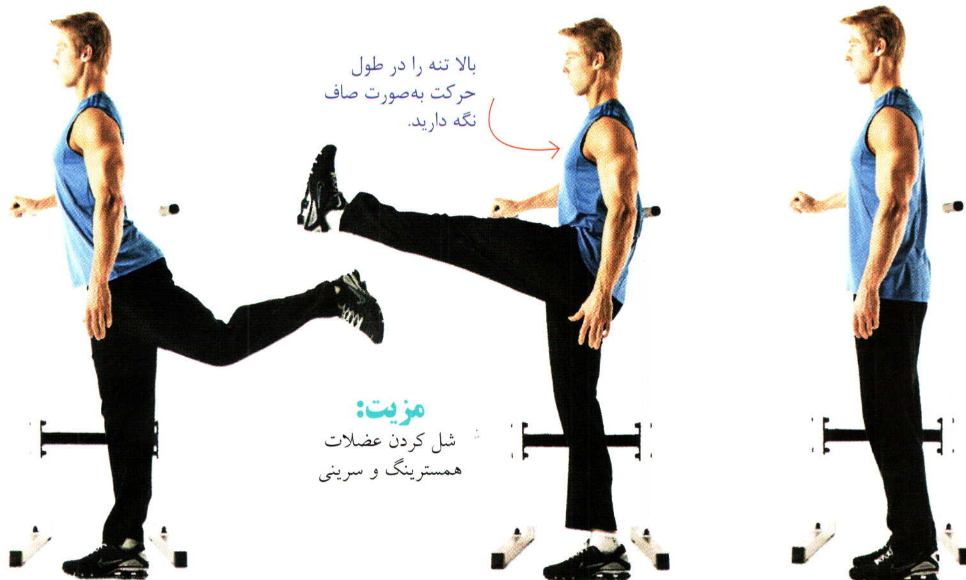
اشتباه عضلانی

شما تمرینات کششی ایستا را فقط به‌صورت آرام انجام می‌دهید.

امروزه در قرن بیستم قرار داریم. تمرینات کششی ایستا، نوعی از تمرینات کششی بوده که شما در دبستان یاد گرفته و این تمرینات باعث افزایش انعطاف پذیری شما در وضعیت خاص و سرعت پایین می‌شود. بنابراین، این تمرینات برای بهبود دامنه‌ی حرکتی کلی شما و همچنین برای شل کردن عضلات کوتاه شده که منجر به وضعیت بدنی ضعیف نیز می‌شوند، مناسب می‌باشد (در سراسر این کتاب، برای هر گروه عضلانی، تمرینات کششی ایستا آورده شده است). از سوی دیگر، کشش های پویا انعطاف پذیری که عضلات شما در سرعت سریع و یا وضعیت های متنوعی از قبیل تمرینات با وزنه و یا ورزش‌ها نیاز دارند را به شما می‌دهد. کشش های پویا همچنین باعث برانگیختن سیستم عصبی مرکزی شده و باعث افزایش جریان خون، قدرت و توان تولیدی شما می‌شود. بنابراین کشش های پویا یک گرم کردن ایده آل برای هرگونه فعالیت جسمانی می‌باشد. به همین دلیل است که در این فصل بیشتر کشش‌ها را کشش های پویا تشکیل می‌دهد. همچنین شما باید تمرینات کششی ایستا و پویا را به‌صورت منظم انجام دهید و به این ترتیب بدن شما از مزیت های هر دو نوع کشش ایستا و پویا بهره‌مند می‌شود.

تاب دادن یک پا به سمت عقب و جلو

- در کنار یک میز پارالل ایستاده و دست راست خود را به دسته‌ی میز تکیه دهید. عضلات شکم را منقبض کرده و پای چپتان را به صورت صاف و کشیده بلند کنید.
- پای چپ را به سمت عقب تاب داده و حرکت را تکرار کنید.



مزیت:
شل کردن عضلات همسترینگ و سرینی

تاب دادن یک پا به طرفین

- در جلوی یک میز پارالل ایستاده و دو دست خود را به دسته‌ی میز بگیرید.
- پای راست را تا جایی که می‌توانید به سمت راست برده و بعد از آن به سمت چپ تاب داده و از جلوی بدن عبور دهید.
- این حرکت را به‌صورت متوالی چند بار انجام داده و سپس جای پاها را عوض کنید.



مزیت:
شل کردن عضلات نزدیک کننده ران و عضلات خارجی هیپ

راه رفتن به‌همراه بلند کردن پاها

- به صورتی که دستانتان را در کنار بدن قرار داده اید، بایستید.
- با حفظ فرم صحیح نگه‌داری بدن، پای راست را بلند کرده و سعی کنید به دست چپتان که در جلوی بدن نگه داشته اید، برسانید.
- به سرعت پایتان را پایین آورده و هنگامی که زمین را لمس کرد پای چپ را بالا برده و به دست راست که در جلوی بدن کشیده اید، برسانید. این حرکت را به‌صورت متناوب انجام دهید.



مزیت:
شل کردن عضلات سرینی و همسترینگ

خوابیدن به شکم و چرخش ران‌ها به سمت داخل

- به شکم بر روی زمین دراز کشیده و زانوها را به میزان ۹۰ درجه خم کرده و به یکدیگر بچسبانید.
- بدون اینکه ران‌ها را از روی زمین بلند کنید، هر یک از پاها را به سمت خارج بدن پایین ببرید. این وضعیت را ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

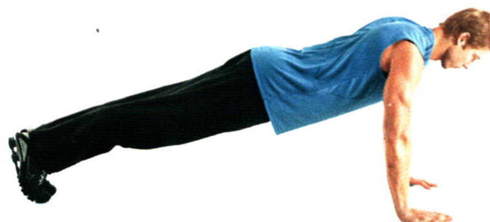


مزیت:
شل کردن عضلات خارجی ران و هیپ ها

حرکت گروینرز

- وضعیت شنای روی زمین بخود بگیرید.
- پای راستتان را بلند کرده و در کنار دست راست زمین گذاشته و هیپ‌ها را اندکی به سمت پایین بکشید.
- سپس به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.

مزیت:
شل کردن عضلات هیپ، عضلات نزدیک کننده ران و افزایش تحرک پذیری هیپ ها





حرکت دورانی (چرخش دایره ای شکل) مچ پا

- بر روی پای راست ایستاده و پای چپتان را تا جایی که ران آن موازی زمین قرار گیرد، بالا بیاورید.
- با دو دست زیر ران را گرفته و بدون حرکت دادن ساق پا، مچ پایتان را به صورت ساعت گرد بچرخانید.
- تمام تکرار های یک پا را کامل کرده و سپس تمرین را با پای دیگر و تکرار های یکسان انجام دهید.

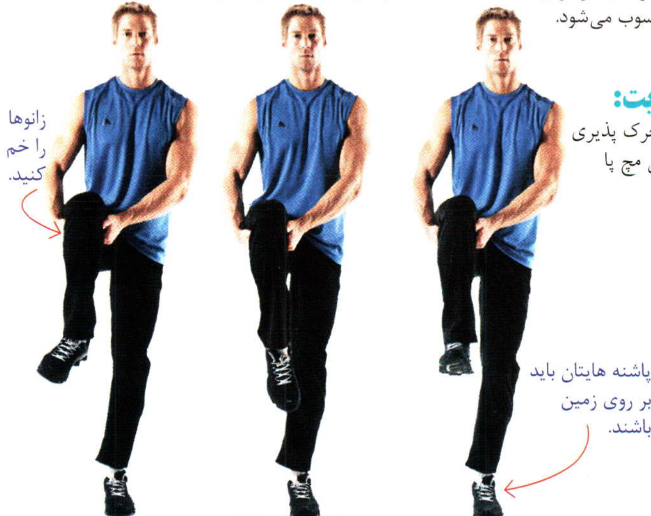


مزیت:
افزایش تحرک پذیری
مفصل مچ پا

خم کردن مچ پا به طرف بالا

- پنجه‌ی پا را بر روی یک وزنه یا هر شئ دیگری که از زمین ۵ سانتی متر بالاتر است، قرار داده و پاشنه‌ی پاها را روی زمین بگذارید.
- به‌صورتی که پاها تقریبا صاف هستند، بایستید.
- زانوها را خم کرده و وزن بدنتان را به سمت جلو منتقل کنید تا جایی که در قسمت پشت ساق پا احساس کشش کنید.
- این وضعیت را برای ۲ تا ۳ ثانیه حفظ نموده و به وضعیت اولیه بازگردید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

مزیت:
افزایش تحرک پذیری
مفصل مچ پا



خوابیدن به پشت و چرخش داخلی ران‌ها

- به‌صوررتی که زانوهایتان ۹۰ درجه خم باشد به پشت بر روی زمین دراز بکشید.کف پاها باید در تماس کامل با زمین بوده و فاصله‌ی دو پا از یکدیگر به اندازه‌ی ۲ برابر عرض شانه‌ها باشد.
- بدون حرکت دادن پاها، زانوها را تا سر حد ممکن به سمت داخل پایین بیاورید.
- این وضعیت را برای ۱ تا ۲ ثانیه حفظ کرده و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

مزیت:
شل کردن عضلات داخلی ران و هیپ ها



حرکت دادن عضلات سرینی بر روی فوم غلتان

- یک فوم غلتان را در قسمت زیر زانوی راست خود قرار داده و پای خود را صاف کنید. پای چپتان را نیز از روی پای راست عبور داده و روی مچ پای راست قرار دهید. دستانتان را برای تکه کردن بدن در طول حرکت به‌صورت صاف بر روی زمین قرار دهید.
- با حفظ فرم صحیح بدن، بدنتان را تاجایی که فوم به زیر نشیمنگاهتان برسد، به سمت جلو بغلتانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.



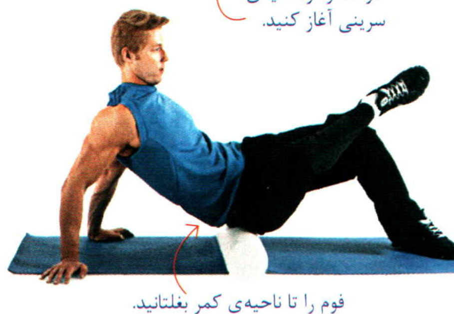
اگر تمرین بسیار سخت بود، دو پا را بر روی فوم قرار داده و حرکت را انجام دهید.



حرکت دادن عضلات سرینی بر روی فوم غلتان

- بر روی یک فوم لوله شده نشسته به صورتی که فوم در زیر ران پای راست قرار گیرد. مچ پای راست را از جلوی بدن عبور داده و روی ران پای چپ قرار دهید. دستانتان را برای تکه کردن بدن در طول حرکت بر روی زمین قرار دهید.
- بدنتان را تا جایی که فوم به زیر کمرتان برسد، به سمت جلو بغلتانید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار کنید.





تمرینات بر روی فوم غلتان

ممکن است فکر کنید که تمرینات با فوم غلتان برای ماساژ دادن عمقی بدن استفاده می‌شود. با غلتاندن فوم سخت بر روی ران ها، پشت ساق پا و پشت، بافت های پیوندی سفت و عضلات کوتاه شده‌ی شما شل خواهد شد. این تمرینات به افزایش انعطاف پذیری و تحرک پذیری کمک کرده و عملکرد صحیح عضلات را حفظ می‌کند. در نتیجه، تمرینات با فوم غلتان هم قبل از تمرینات سخت و هم پس از آن با ارزش بوده و در واقع می‌توانید این تمرینات را هر زمان که خواستید، انجام دهید. همچنین می‌توانید هنگام مشاهده‌ی تلویزیون، این تمرینات را انجام دهید. در ابتدا، ممکن است انجام تمرینات با فوم غلتان برای شما راحت نباشد. این مورد مخصوصاً در مورد عضلاتی که به آن نیاز دارند، صدق می‌کند. پس از انجام تمرینات با فوم غلتان به صورت منظم، متوجه خواهید شد که در جلسات بعدی عضلات شما فشار کمتری را تحمل خواهند کرد. برای هر عضله ای که کار می‌کنید، فوم غلتان را به آرامی و طی مدت زمان ۳۰ ثانیه به سمت عقب و جلو حرکت دهید. اگر نقطه‌ای از عضلات شما حساس به لمس می‌باشد، بر روی آن نقطه ۵ الی ۱۰ ثانیه مکث کنید.

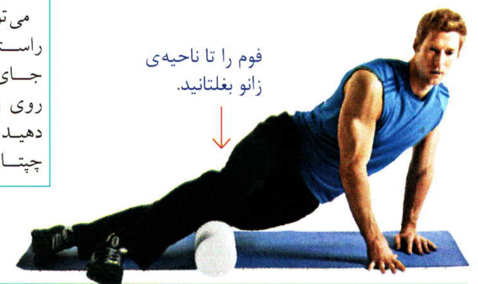
هدف اصلی شما باید انجام تمرینات فوم غلتان بر روی عضلاتی باشد که بیشتر به آن‌ها نیاز دارید. به ما اطمینان کنید. شما به محض این‌که این تمرینات را شروع کرده و تجربه کنید، تمریناتی که به دنبال آن‌ها هستید را خواهید یافت. شما می‌توانید فوم های غلتان را از فروشگاه های لوازم ورزشی تهیه کنید ولی اگر فوم غلتان در دسترس نبود می‌توانید از توپ بسکتبال، تنیس و یا لوله‌های PVC به جای آن استفاده کنید.

حرکت دادن نوار ایلیوتیبیال بر روی فوم غلتان

- ران سمت چپ را روی فوم غلتان قرار داده و دو دست خود را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید. پای راستتان را نیز از جلوی پای چپ عبور داده و در جلوی پای چپ روی زمین قرار دهید.
- بدنتان را بر روی فوم به سمت جلو غلتانده و فوم را به زانو نزدیک کنید.
- به وضعیت اولیه بازگشته و دوباره حرکت را انجام دهید.



اگر این تمرین برای شما راحت است:
می‌توانید پای راستتان را به جای اینکه بر روی زمین قرار دهید بر روی پای چپتان قرار دهید.



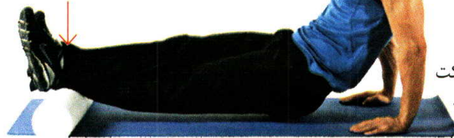
غلتاندن بدون تنش

نوار ایلیوتیبیال باند به صورت رایج به نام نوار IT شناخته می‌شود که یک نوار محکم از بافت همبند بوده که در ناحیه‌ی کناری ران قرار دارد. این باند از استخوان لگن شروع شده و به زیر زانو می‌چسبد. هنگامی که فوم غلتان را بر روی این نوار حرکت می‌دهید، شما احتمالاً در می‌یابید که این ناحیه یکی از حساس ترین مناطقی است که می‌توانید تمرینات با فوم را بر روی آن انجام دهید و دلیل آن نیز شاید تنش بالای این ناحیه باشد. شما باید این ناحیه را در اولویت قرار دهید. گرچه به مرور زمان فشار بیش از اندازه بر روی باند IT، می‌تواند منجر به دردهای زانو شود.

حرکت دادن پشت ساق پا بر روی فوم غلتان

- قسمت خلفی مچ پای و چپ خود را روی یک فوم غلتان قرار داده و پای راستتان را نیز روی پای چپتان قرار دهید. دستانتان را برای تکه کردن بدن در طول حرکت بر روی زمین قرار دهید.
- با حفظ فرم صحیح بدن، پاها را بر روی فوم به سمت جلو برده و فوم را به سمت زانوها بغلتانید.

اگر این تمرین برای شما مشکل است:
می‌توانید دو پای خود را روی فوم قرار داده و حرکت را انجام دهید.





حرکت دادن عضلات چهار سر و خم کننده‌ی ران بر روی فوم غلتان

- بالای زانوی پای چپ را روی فوم قرار داده و پای راستتان را پشت پای چپ قرار دهید. آرنج هایتان را برای حفظ تعادل بدن بر روی زمین قرار دهید.
- بدنتان را به سمت جلو کشیده و فوم را به سمت بالای ران راست بغلتانید.

اگر این تمرین برای شما مشکل است:
می‌توانید دو ران خود را روی فوم قرار داده و حرکت را انجام دهید.





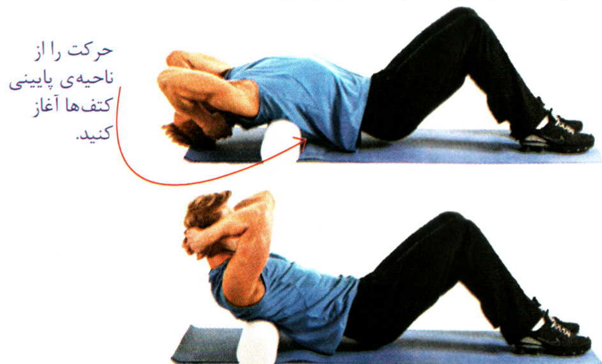
حرکت دادن کشاله ران بر روی فوم غلتان

- با شکم بر روی زمین دراز کشیده و یک فوم غلتان را در کنار بدنتان قرار دهید. آرنج‌ها را برای کمک به حفظ وضعیت بدن بر روی زمین قرار دهید.
- قسمت فوقانی کشاله‌ی ران راستتان را بر روی فوم قرار داده و بدنتان را تا جایی که فوم به زانویتان نزدیک شود، بالا بکشید.



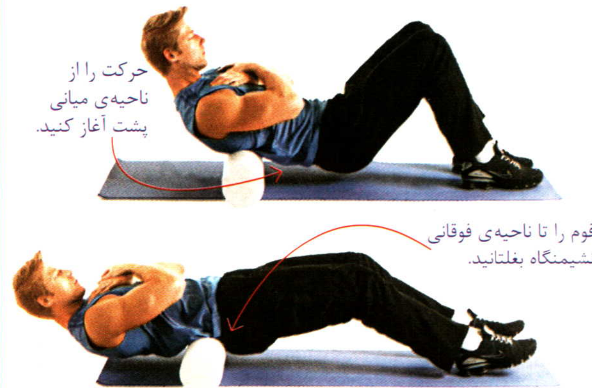
حرکت دادن قسمت فوقانی پشت بر روی فوم غلتان

- یک فوم غلتان را در قسمت میانی پشت و پایین کتف‌ها قرار داده و بر روی آن دراز بکشید. با دو دست نیز سرتان را گرفته و آرنج‌ها را به یکدیگر نزدیک کنید.
- ران‌ها را از زمین بلند کرده و به آرامی سر و قسمت فوقانی پشتتان را پایین ببرید.
- دوباره سر و قسمت فوقانی پشت را بلند کرده و فوم را به سمت بالا بغلتانید.



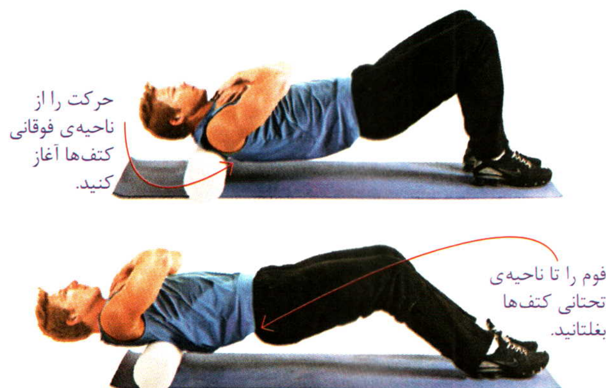
حرکت دادن کمر بر روی فوم غلتان

- ابتدا قسمت میانی پشتتان را بر روی فوم قرار داده و دستانتان را بر روی سینه قرار دهید. زانوها باید خم و کف پاها بر روی زمین باشند.
- ران‌ها را بالا کشیده و فوم را به سمت جلو و عقب بر روی کمرتان حرکت دهید.



حرکت دادن کتف‌ها بر روی فوم غلتان

- یک فوم غلتان را در بالای کتف‌ها قرار داده و بر روی آن دراز بکشید. دستانتان را در جلوی سینه به یکدیگر بگیرید. زانوها را خم کرده و ران‌ها را نیز از زمین بلند کنید.
- بدنتان را به سمت جلو و عقب حرکت داده و فوم را بر روی کتف‌ها بغلتانید.



برنامه‌ی گرم کردن خود را بسازید

در کنار حرکاتی که در این بخش توضیح دادیم، تمرینات دیگری نیز در سراسر این کتاب وجود دارند که تمرینات گرم کردن شما را دو برابر می‌کند. به همین منظور فهرست کاملی از این تمرینات برای سهولت انتخاب شما در اینجا ارائه شده است. برای انجام یک برنامه‌ی گرم کردن ۵ دقیقه‌ای، از راهنمایی‌های "مایک وانچ"، تهیه کننده‌ی برنامه های تناسب اندام در کالیفرنیا استفاده کنید. به سادگی حرکات را از دسته‌هایی که به دنبال آن هستید، انتخاب کرده و آن‌ها را طبق دستورالعمل ارائه شده، انجام دهید. شما می‌توانید تمرینات را در ۵ الی ۱۰ تکرار و یا به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. حرکات را به صورت دایره ای (در یک چرخه) انجام دهید، یک ست از هر تمرین را بدون استراحت بین آن‌ها کامل کنید.

طبقه اول:

یک حرکت را از این طبقه انتخاب کنید.

- تاب دادن دستان در جلوی بدن به‌صورت متقاطع (صفحه ۳۶۰)
- سرخوردن به پشت روی دیوار (صفحه ۳۶۰)
- کشش، غلتش و بالا بردن (صفحه ۳۶۱)
- شنای پلاس (صفحه ۷۰)

طبقه دوم:

یک تمرین را از این طبقه انتخاب کنید.*

- نشر Y بر روی زمین (صفحه ۹۳)
- نشر T بر روی زمین (صفحه ۹۴)
- نشر Y بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۹۲)
- نشر T بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۹۴)
- نشر W بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۹۶)
- نشر L بر روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۹۵)
- نشر Y بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۳)
- نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴)
- نشر W بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۶)
- نشر L بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۵)

طبقه سوم:

یک تمرین را از این طبقه انجام دهید.

- چرخش قفسه ی سینه به‌صورت خوابیده به پهلو (صفحه ۳۵۹)
- چرخش قفسه‌ی سینه (صفحه ۳۶۱)
- خم کردن بدن و بالا بردن دستان (صفحه ۳۶۲)

طبقه چهارم:

سه حرکت را از این لیست به طوری که یک حرکت از هر طبقه باشد را انتخاب کنید.

چهار سرران و نزدیک کننده های ران

- قدم زدن به‌همراه بالا کشیدن پاشنه به سمت نشیمنگاه (صفحه ۳۶۹)
- خوابیدن به پشت و چرخش داخلی ران‌ها (صفحه ۳۷۲)
- حرکت گروینرز (صفحه ۳۷۱)
- تاب دادن یک پا به طرفین (صفحه ۳۷۰)

سرینی‌ها و دورکننده‌های ران

- بالا کشیدن ران (صفحه ۲۴۰)
- بالا کشیدن ران تک پا با نگه داشتن زانو (صفحه ۲۴۷)
- قدم زدن به پهلو با باند (صفحه ۲۷۳)
- قدم زدن با نگه داشتن پا به‌صورت گهواره (صفحه ۳۶۷)
- خوابیدن به شکم و چرخش ران‌ها به سمت داخل (صفحه ۳۷۱)
- کلامشل (صفحه ۲۷۲)
- خوابیدن به پهلو و بالا آوردن یک پا (صفحه ۳۶۹)

همسترینگ

- قدم زدن به‌صورت زانو بلند (صفحه ۳۶۷)
- قدم زدن به‌همراه بغل کردن زانو (صفحه ۳۶۷)
- راه رفتن به‌همراه بلند کردن پاها (صفحه ۳۷۱)
- خوابیدن به پشت و بالا آوردن پا به‌صورت صاف و کشیده (صفحه ۳۶۹)
- تاب دادن یک پا به سمت عقب و جلو (صفحه ۳۷۰)

***این تمرینات را بدون استفاده از دمبل انجام دهید.**

یک انتخاب اضافه: اگر شما نمی‌توانید به باشگاه رفته و یا زمان کافی برای تمرینات منظم را در اختیار ندارید، این تمرینات را به سرعت تمرینات با وزنه انجام دهید. از دستورالعمل های یکسان برای هر دسته استفاده کنید و فقط سه تمرین به جای یک تمرین از هر شش طبقه اول را انتخاب کنید و اگر زمان داشتید سه تمرین را با تعدادی ست از طبقه‌ی هفتم انتخاب کنید.

طبقه پنجم:
هر تمرین ناحیه‌ی مرکزی بدن در بخش پایداری را به انتخاب خود در فصل ۱۰ را انتخاب کنید. برای مثال انواع تمرینات پلانک، پلانک به پهلو و یا حرکات بالا رفتن از کوه.

طبقه ششم:
یک تا سه حرکت بسته به زمانی که دارید از این بخش انتخاب کنید.

- پرش جک (پروانه زدن) (صفحه ۳۵۹
- پرش دوبخشی جک (پروانه از جلو) (صفحه ۳۵۹
- حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)

طبقه هفتم:
از هر دسته یک حرکت را انتخاب کنید. بنابراین شما باید یک حرکت از دسته‌ی حرکات گوشه به گوشه، یک حرکت از دسته‌ی حرکات به سمت جلو و عقب و یک حرکت نیز از دسته‌ی حرکات چرخشی انتخاب کنید.

حرکات چرخشی	حرکات به سمت جلو و عقب	حرکات گوشه به گوشه
لانچ معکوس با چرخش و کشش به سمت بالا (صفحه ۳۶۴	اسکات زندانیان (صفحه ۱۹۸)	حرکت لانچ به طرفین (صفحه ۳۶۳
لانچ با حرکت مورب دست (صفحه ۳۶۴	اسکات با وزن بدن (صفحه ۱۹۶)	چرخش قفسه‌ی سینه به‌پهلو (صفحه ۳۶۷
لانچ به‌همراه خم شدن به پهلو (صفحه ۳۶۵	لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)*	گام برداشتن به پهلو (صفحه ۳۶۸
لانچ معکوس با چرخش و کشش به سمت بالا (صفحه ۳۶۴	لانچ با دمبل معکوس (صفحه ۲۲۳)*	عبور از زیر طناب (صفحه ۳۶۸
لانچ با چرخش بالاتنه و نگه داشتن چوب بالای سر (صفحه ۳۶۵	لانچ صلیبی با دمبل معکوس (صفحه ۲۲۵)*	لانچ به طرفین با دمبل (صفحه ۲۲۷) *
	حرکت فرشته (صفحه ۳۶۶)	
	حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۶	
	اسکات سامو و در انتها ایستادن (صفحه ۳۶۶	
	حرکت لانچ به‌همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا (صفحه ۳۶۵	

فصل سیزدهم:

بهترین برنامه تمرینی برای اهداف مختلف

راهنمای کامل برای دگرگون سازی بدن شما

چنانچه هدف شما عضله سازی و یا کسب قدرت و حتی چربی‌سوزی باشد در این فصل تمریناتی برای اهداف شما وجود خواهد داشت. در حقیقت تعداد زیادی برنامه‌ی تمرینی در این فصل وجود دارد. این بدین‌خاطر است که من برای تهیه‌ی این فصل از بهترین مربیان تناسب اندام در جهان کمک گرفته‌ام تا برنامه‌ای نوین و ممتاز برای تمامی اهداف شما تهیه کنم. همچنین در این فصل برنامه‌های تمرینی برای هر سبک زندگی وجود دارد. چنان‌چه زمان کافی برای باشگاه رفتن ندارید، برنامه‌ی منظم ۱۵ دقیقه ای شدید را امتحان کنید. آیا همیشه در حال سفر و در خیابان‌ها بسر می‌برید؟ تمرینات با استفاده از وزن بدن را که می‌توانید در اتاق خود انجام دهید را انتخاب کنید. چنانچه تا قبل از این هیچ گاه تمرین با وزنه نداشته اید، تمرینات بازگشت به خوش اندامی همان چیزی است که شما نیاز دارید.

به سادگی یکی از برنامه‌ها که در ادامه‌ی این فصل آورده‌ایم را انتخاب کنید و برای این‌که مطمئن شوید که تمرینات را به صورت صحیح انجام می‌دهید، از دستورالعمل های لازم که در ادامه بیان می‌شود، استفاده کنید. اگر سوال های زیادی در ذهن دارید به طور حتم می‌توانید پاسخ این سوالات را در فصل دوم بیابید. هم اکنون تمرینات خود را شروع کنید. بدن جدید در انتظار شماست.

قبل از اینکه تمرینات را شروع کنید، چه چیزهایی نیاز دارید که بدانید؟

از این دستورالعمل‌ها برای اینکه مطمئن شوید که چگونگی انجام هر تمرین را در این فصل آموخته اید. استفاده کنید.

چگونگی انجام تمرینات

- همیشه تمرینات را به ترتیبی که نشان داده ایم، انجام دهید.
- هنگامی که در جداول یک عدد بدون حرف در کنار آن می‌بینید به طور مثال ۱ و یا ۴، تمرین را به‌صورت یک ست مستقل (مستقیم) انجام دهید. بنابراین یک ست از تمرین را مطابق با زمان از پیش تعیین شده انجام دهید و استراحت کرده و سپس یک ست دیگر را انجام دهید. قبل از اینکه تمرین دیگری را انجام دهید، تمامی ست های این تمرین را کامل کنید.
- هنگامی که یک عدد با حرف را می‌بینید به طور مثال 2A، این نشان می‌دهد که این تمرین قسمتی از یک مجموعه بوده و باید به عنوان قسمتی از تمرینات آن مجموعه انجام شود (در یک مجموعه و گروه، تمامی تمرین‌ها یک عدد مشابه داشته ولی هر کدام حروف متفاوت خواهند داشت، برای مثال 1A، 1B، 1C). یک ست از این تمرینات را مطابق با زمان از پیش تعیین شده انجام داده و استراحت کرده و سپس یک ست از تمرین گروه بعدی را انجام دهید. مثلا اگر قرار است که تمرین 2A و 2B را انجام دهید، یک ست از تمرین 2A را مطابق با زمان از پیش تعیین شده انجام داده و استراحت کرده و سپس یک ست از تمرین 2B را انجام دهید و دوباره استراحت کنید. این روال را تا جایی که تمامی ست های مد نظر را کامل کنید، ادامه دهید. این روش را مستقل از اینکه چه تعداد تمرین در هر گروه وجود دارد، دنبال کنید.
- در تمریناتی که مدت زمان استراحت از پیش توصیف شده در جدول صفر ثانیه می‌باشد، بدین معنی است که بین تمرینات نباید استراحت کرده و باید مستقیماً به سراغ تمرین بعدی بروید.
- هنگامی که یک بازه‌ی زمانی (به طور مثال ۳۰ ثانیه) برای تعداد تکرارهای شما بیان شده است، به سادگی تمرین را در مدت زمان تعیین شده انجام دهید. بنابراین اگر تمرین شما پلانک از پهلو می‌باشد، وضعیت بدنی تمرین خود را به مدت همان بازه‌ی زمانی حفظ کنید. اگر تمرین شما تمریناتی است که به طور معمول انجام داده اید، هر تکراری که می‌توانید را در آن بازه‌ی زمانی داده شده، انجام دهید.
- واژه‌ی تاسرحد توان بدین معنی می‌باشد که تمرین را تا سرحد ممکن و تاجایی که می‌توانید انجام دهید. بنابراین هنگامی که در قسمت تعداد تکرارهای مربوطه در جداول، تاسرحد توان نوشته شده است، نشان می‌دهد که شما باید تمرین را تا جایی که می‌توانید انجام دهید. اگر این واژه (تاسرحد توان) در ستون مربوط به ست‌ها نوشته شده بود یعنی شما باید تمرین را با بیشترین تعداد ستی که می‌توانید، انجام دهید.
- واژه‌ی کمترین حد ممکن مدت زمان استراحت شما را نشان می‌دهد و به این معنی می‌باشد که شما باید فقط به مقداری که نیاز دارید استراحت کنید. در اصل باید یک نفس گرفته و به تمرین بازگردید.

برنامه تمرینی بازگشت به خوش اندامی

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا چهارم

اگر تا به حال تمرینات با وزنه را انجام نداده و یا تازه شروع به تمرین کرده‌اید، این برنامه‌ی ۲۱ هفته ای از "جو دادول" را در ذهن خود بسپارید. این برنامه برای چربی سوزی و عضله سازی با توجه به اینکه شما هنوز آمادگی لازم را کسب نکرده‌اید، طراحی شده است. همچنین این برنامه نقاط ضعیف ناشی از زندگی بی تحرک را که اغلب باعث کاهش سرعت پیشرفت شما و نا امیدی می‌شوند را هدف قرار می‌دهد. بنابراین نه تنها بدن شما تغییر شکل می‌دهد بلکه چابک تر نیز می‌شود.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- این برنامه‌ ی تمرینی را سه روز در هفته انجام دهید. حداقل یک روز نیز استراحت کنید. برای مثال برنامه را در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه انجام دهید.
- برنامه‌ی قلبی- عروقی خود را نیز دوبار در هفته و بین روزهایی که تمرینات با وزنه دارید، انجام دهید. بنابراین شما ممکن است برنامه‌ی هوازی خود را در روزهای سه شنبه و پنج شنبه انجام دهید (اگر زمان لازم برای ۵ روز تمرین کردن در هفته را ندارید، برنامه‌ی هوازی خود را بلافاصله پس از دوجلسه تمرین با وزنه‌ی خود انجام دهید).
- قبل از انجام هرگونه تمرین با وزنه، بدنتان را گرم کنید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه کنید.

گرم کردن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	چرخش قفسه‌ی سینه به‌صورت خوابیده به پهلو (صفحه ۳۶۱)	۱	۵	۰
1B	حرکت لانچ بدون وزنه (لانچ با وزن بدن) (صفحه ۲۲۳)	۱	۴	۰
1C	حرکت لانچ به طرفین (صفحه ۳۶۳)	۱	۴	۰
1D	بالا کشیدن ران به‌همراه فشار دادن زانوها به خارج (صفحه ۲۴۴)	۱	۱۲-۱۰	۰
1E	حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۱	۶-۴	۰
1F	نشر W روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۶)	۱	۱۰-۸	۰

برای حرکت پلانک و کبری به‌صورت دمر حرکت را ۱ ثانیه حفظ کرده سپس بدنتان را ریلکس کرده و این حرکت را تکرار کنید.

تمرینات

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
1B	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
2A	بالا کشیده ران با گذاشتن پا روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۴۲)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
2B	پارویی تک دست با زانوزدن یک پا بر روی میز (صفحه ۱۰۱)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
3A	حرکت کرانچ معکوس (صفحه ۳۲۸)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
3B	حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه

اگر حرکت اسکات با هالتر دشوار می‌باشد، به جای آن تمرین اسکات با وزن بدن را انجام دهید.

اگر تمرین شنا برای شما دشوار می‌باشد، یکی از انواع تمرینات که برای شما آسان تر می‌باشد مانند شنای تعدیل شده را انجام دهید.

برنامه تمرین قلبی – عروقی

۳ تا ۵ دقیقه به میزان ۳۰ تا ۵۰ درصد توان خود (منظور VO_2max می‌باشد) بر روی تردمیل قدم بزنید. سپس تمرینات اینتروال زیر را انجام دهید :

- ۲ دقیقه به میزان ۴۰ تا ۶۰ درصد توان خود بر روی تردمیل قدم بزنید. در این مورد باید تردمیل به سمت بالا شیب داشته باشد.
- دوباره شیب تردمیل را صفر کرده (بدون شیب) و به میزان ۲ دقیقه بر روی آن قدم بزنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- مجموع این تمرینات را در سه ست انجام داده، سپس ۳ تا ۵ دقیقه با قدم زدن در فضای آزاد سرد کنید.
- در هفته های پایانی هرچه آمادگی بدنتان بیشتر شد سعی کنید این تمرین را در پنج ست انجام دهید.

بازگشت به خوش اندامی

مرحله‌ی ۲: هفته‌ی پنجم تا هشتم

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- تمرینات با وزنه را سه روز در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین هر جلسه استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما تمرینات با وزنه را در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه انجام دهید.
- برنامه‌ی قلبی- عروقی را سه روز در هفته و بین روزهای تمرینات با وزنه انجام دهید. برای دو تمرین اول خود، تمرینات اینتروال را انجام دهید. برای تمرین آخر، تمرین هوازی را انجام دهید. بنابراین ممکن است که شما تمرینات اینتروال را در روزهای سه شنبه و پنج شنبه انجام داده و تمرین هوازی را در روز شنبه انجام دهید.
- قبل از انجام تمرینات با وزنه، بدنتان را گرم کنید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

گرم کردن

تمرینات		ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت دادن هیپ‌ها به‌صورت متقاطع (صفحه ۳۰۹)	۱	۵	۰
1B	حرکت لانچ به‌همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا (صفحه ۳۶۵)	۱	۴	۰
1C	حرکت لانچ به‌طرفین بدون تحمل وزنه یا با وزن بدن (صفحه ۲۲۷)	۱	۴	۰
1D	حرکت کلامشل (صفحه ۲۷۳)	۱	۸-۱۰	۰
1E	حرکت پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۱	۴-۶	۰
1F	حرکت نشر T بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۴)	۱	۸-۱۰	۰

تمرینات

تمرینات		ست ها	تکرارها	استراحت
1A	اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
1B	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
2A	بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
2B	حرکت کرانچ به طرفین (صفحه ۳۳۸)	۳-۲	۱۰-۸	۱دقیقه
3A	بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت با کمک طناب (صفحه ۱۰۴)	۳-۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه
3B	حرکت پرنده سگ (صفحه ۲۸۹)	۳-۲	۱۰-۸	۱دقیقه

برای کرانچ به طرفین، وضعیت به پهلو را به مدت ۲ ثانیه حفظ کنید.

برای پلانک به پهلو (در گرم کردن) و حرکت پرنده سگ، وضعیت را ۱ ثانیه حفظ کرده و سپس بدنتان را ریلکس کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

برنامه تمرین قلبی- عروقی

بدنتان را بوسیله‌ی قدم زدن بر روی تردمیل روی شیب صاف حدود ۳۰ الی ۵۰ درصد حداکثر تلاش خود گرم کنید. سپس یکی از این تمرینات را انجام دهید، تمرین هوازی اینتروال را در اولین و دومین روز تمرین قلبی- عروقی در هر هفته انجام دهید و تمرین هوازی خود را در روز سوم انجام دهید.

تمرین اینتروال

- سرعت تردمیل را ۶۵ تا ۷۵ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید. ۶۰ ثانیه در این سرعت بدوید.
- سرعت تردمیل را تا ۳/۵ مایل برساعت کاهش داده و ۲ دقیقه تا این سرعت بدوید. این یک ست محسوب می‌شود.
- در مجموع ۴ ست از تمرین را انجام دهید، سپس با ۳ الی ۵ دقیقه قدم زدن بدنتان را سرد کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد سعی کنید مجموع ست‌ها را به ۶ ست افزایش دهید.

تمرین هوازی

- سرعت تردمیل و یا شیب آن را تا جایی که شدت تمرین ۴۰ الی ۶۰ درصد حداکثر تلاش شما شود، افزایش دهید. ۱۵ دقیقه در این سرعت تمرین کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد سعی کنید مجموع زمان خود را به ۲۵ دقیقه افزایش دهید.

بازگشت به خوش اندامی

مرحله‌ی ۳ : هفته‌ی ۹ تا ۱۲

چگونه این برنامه انجام شود؟

- تمرینات A و B را به‌صورت متناوب ۳ روز در هفته انجام داده و حداقل یک روز استراحت کنید. بنابراین اگر برنامه‌ی تمرینی در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه باشد، شما باید برنامه‌ی A را در روز دوشنبه، برنامه‌ی B را روز چهارشنبه و مجدداً برنامه‌ی A را در روز جمعه انجام دهید. هفته‌ی بعد در روز دوشنبه و جمعه برنامه B و در روز چهارشنبه برنامه A را انجام دهید.
- تمرین قلبی- عروقی را سه بار در هفته، در روزهای بین تمرینات با وزنه انجام دهید. در ابتدا دو تمرین اینتروال را انجام داده و در انتها تمرین هوازی را انجام دهید. بنابراین ممکن است که تمرین اینتروال را در روزهای سه شنبه و پنج شنبه انجام دهید و تمرین هوازی را در روز شنبه انجام دهید. توجه داشته باشید که شما باید تمرین اینتروال A را در ۲ هفته اول (هفته‌ی ۹ و ۱۰) انجام داده و پس از آن در دو هفته‌ی آخر(هفته‌ی ۱۱ و۱۲) تمرین اینتروال B را انجام دهید.
- قبل از انجام تمرینات با وزنه بدنتان را گرم کنید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

گرم کردن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت شتر گربه (صفحه ۲۸۹)	۱	۶-۵	۰
1B	حرکت لانچ به‌همراه نزدیک کردن آرنج به کف پا (صفحه ۳۶۵)	۱	۴	۰
1C	قدم زدن به‌همراه بغل کردن زانو (صفحه ۳۶۷)	۱	۵	۰
1D	خزیدن بر روی زمین (صفحه ۳۶۶)	۱	۵-۳	-
1E	حرکت نشر Y روی توپ سوئیسی (صفحه ۹۳)	۱	۱۰-۸	۰
1F	قدم زدن به پهلو با باند (صفحه ۲۷۳)	۱	۱۲-۱۰	۰

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۳	۱۰-۸	۱دقیقه
1B	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۱۰-۸	۱دقیقه
2A	اسکات تک پا بر روی جعبه (صفحه ۳۰۳)	۳	۱۰-۸	۱دقیقه
2B	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۳	۱۰-۸	۱دقیقه
3A	جلو بازو چکشی به‌همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	۳	۱۰-۸	۱دقیقه
3B	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۱۰-۸	۱دقیقه

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	گام زدن به سمت بالا با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۳	۱۰-۱۲	۱دقیقه
1B	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۳	۱۰-۱۲	۱دقیقه
2A	لیف مرده با پاهای صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۳	۸-۱۰	۱دقیقه
2B	نشر از بغل (صفحه ۸۹)	۳	۱۰-۱۲	۱دقیقه
3A	پشت بازو با دمبل به‌صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	۳	۸-۱۰	۱دقیقه
3B	باز کردن تنه به سمت عقب (صفحه ۲۶۴)	۳	۸-۱۰	۱دقیقه

تمرین قلبی- عروقی

برنامه

تمرینات اینتروال مناسب را در روز اول و دوم برنامه‌ی تمرین قلبی- عروقی انجام دهید و برنامه‌ی هوازی را در سومین روز انجام دهید.

تمرین اینتروال A

- شیب تردمیل را تا ۷۰ الی ۸۰ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید و ۴۵ ثانیه در این سرعت بدوید.
- سرعت را تا ۳/۵ مایل در ساعت کاهش داده و ۲ دقیقه در این سرعت تمرین کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- در مجموع ۵ ست از این تمرین را انجام دهید، سپس بدنتان را با ۳ الی ۵ دقیقه قدم زدن سرد کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد، سعی کنید مجموع ست های خود را به ۷ ست افزایش دهید.

تمرین اینتروال B

- شیب تردمیل را تا ۷۰ الی ۸۰ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید و ۳۰ ثانیه در این سرعت بدوید.
- سرعت را تا ۳٫۵ مایل در ساعت کاهش داده و ۹۰ ثانیه در این سرعت تمرین کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- در مجموع ۶ ست از این تمرین را انجام دهید، سپس بدنتان را با ۳ الی ۵ دقیقه قدم زدن سرد کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد سعی کنید مجموع ست های خود را به ۸ ست افزایش دهید.

تمرینات هوازی

- سرعت تردمیل و یا شیب آن را تا جایی که شدت تمرین ۴۰ الی ۶۰ درصد حداکثر تلاش شما شود، افزایش دهید. ۲۵ دقیقه در این سرعت تمرین کنید.
- هرچه به انتهای ۴ هفته نزدیک شدید و بدنتان آماده تر شد، سعی کنید مجموع زمان خود را به ۳۰ دقیقه در ۶۰ درصد حداکثر تلاش خود افزایش دهید.

بهترین برنامه تمرینی برای سالن های بدنسازی شلوغ

شما هرگز نباید در باشگاه برای انجام تمرین در صف منتظر بمانید. سه برنامه‌ی تمرینی در زیر ارائه شده است. برای ساختن تمامی عضلات و چربی سوزی شما طراحی شده است.

برنامه تمرین ۱

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- تنها چیزی که شما برای انجام این تمرینات نیاز دارید یک جفت دمبل می‌باشد. این روال به گونه ای طراحی شده است که شما برای انجام تمرینات نیاز به تغییر در میزان وزنه‌ی استفاده شده نداشته باشید.
- هر برنامه (برنامه A، B و C) را یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز را استراحت کنید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

برنامه‌ی A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۴	۸	۱ دقیقه
1B	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۴	۱۲-۸	۱دقیقه
2A	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۵	۰
2B	اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)	۳	۱۲	۱دقیقه

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۴	۸	۱دقیقه
1B	پرس سرشانه با دمبل تک دست (صفحه ۱۲۸)	۴	۱۲	۱دقیقه
2A	لیفت مرده پاصاف با دمبل (صفحه ۲۶۲)	۳	۱۰	۰
2B	تاب دادن دمبل به‌صورت تک دست بین پاها (صفحه ۲۷۴)	۳	۲۰-۱۵	۱دقیقه

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	گام زدن به سمت بالا با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۴	۸	۱دقیقه
1B	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۴	۱۲	۱دقیقه
2A	جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۲)	۴	۱۰	۰
2B	پشت بازو با دمبل به‌صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	۴	۱۲	۱دقیقه

بهترین برنامه تمرینی برای سالن های بدنسازی شلوغ

برنامه‌ی تمرین ۲

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- این تمرینات منحصر به فرد ۴۵ دقیقه ای به گونه ای طراحی شده است که شما در هر ایستگاه ۱۰ دقیقه توقف داشته و تمامی تمرینات آن ایستگاه را با وزنه های یکسان انجام دهید. این تمرینات به یک مکان ثابت نیاز داشته و شما بدون نیاز به تغییر مکان یا وزنه‌ها حداکثر تلاش خود را انجام می‌دهید.
- هر برنامه تمرین با وزنه (برنامه A، B، C) را یک بار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن‌ها را استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه تمرینی A را در روز دوشنبه، برنامه تمرینی B را در روز چهارشنبه و برنامه تمرینی C را در روز جمعه انجام دهید و از این دستورالعمل پیروی کنید :
- برای تمرین شماره ۱ هر برنامه، سنگین ترین وزنه ای را که به شما اجازه‌ی انجام ۱۰ الی ۱۲ تکرار را می‌دهد، انتخاب کنید. از این وزنه برای هر ست استفاده کنید.
- کرنومتر خود را بر روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید.
- سه تکرار انجام دهید، ۱۰ ثانیه استراحت کنید و این چرخه را تا جایی که نتوانید سه بار تکرار را انجام دهید، دنبال کنید. سپس زمان استراحت خود را از ۱۰ ثانیه به ۲۰ ثانیه افزایش داده و دوباره حرکت را با سه تکرار شروع کنید. دوباره هنگامی که نتوانستید سه تکرار را انجام دهید، زمان استراحت خود را به ۳۰ ثانیه افزایش داده و این چرخه را تا جایی که مدت زمان تمرین شما ۱۰ دقیقه شود، دنبال کنید. سپس به سراغ تمرین بعدی بروید.
- از این دستورالعمل برای تمرین ۲ و ۳ نیز استفاده کنید.
- هر هفته، میزان وزنه‌ی خود را از ۲ الی ۴ کیلو گرم افزایش دهید.
- برای تمرینات ۴و۵ یک تمرین در ناحیه‌ی مرکزی بدن (فصل ۱۰) و یک تمرین از عضلات بازو (فصل ۷) را انتخاب کنید. دو ست ۱۰ الی ۱۲ تکراری را با سنگین ترین وزنه ای که به شما اجازه‌ی کامل کردن این تعداد تکرار را می‌دهد، انجام دهید. ۶۰ ثانیه بین ست‌ها استراحت کنید. یک توصیه : اگر شما یکی از تمرینات ناحیه‌ی مرکزی بدن از قبیل پلانک و یا پلانک به پهلو را انتخاب کردید، وضعیت این تمرینات را برای ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
- تمرینات قلبی- عروقی را سریعاً پس از تمرینات با وزنه انجام دهید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

برنامه A

	تمرینات
۱	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)
۲	بارفیکس (کف دست‌ها روبه صورت) (صفحه ۱۰۲)
۳	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)
۴	یک تمرین از بخش ناحیه‌ی مرکزی بدن به انتخاب خودتان(فصل ۱۰)
۵	یک تمرین از تمرینات بازو، ساعد و دست به انتخاب خودتان(فصل ۷)

برنامه B

	تمرینات
۱	اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)
۲	پرس سینه با هالتر(صفحه ۵۲)
۳	پارویی با هالتر(صفحه ۸۲)
۴	یک تمرین از بخش ناحیه‌ی مرکزی بدن به انتخاب خودتان (فصل ۱۰)
۵	یک تمرین از تمرینات بازو، ساعد و دست به انتخاب خودتان (فصل۷)

برنامه C

	تمرینات
۱	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)
۲	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)
۳	اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵)
۴	یک تمرین از بخش ناحیه‌ی مرکزی بدن به انتخاب خودتان (فصل ۱۰)
۵	یک تمرین از تمرینات بازو، ساعد و دست به انتخاب خودتان (فصل ۷)

تمرینات قلبی- عروقی

برنامه
• شما می‌توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ثابت و یا پیاده روی به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.
• تمرین را در شدت حدود ۹۰ درصد حداکثر تلاش خود به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.
• ۳۰ ثانیه استراحت کرده و سپس این برنامه را تا ۱۰ دقیقه دنبال کنید.

بهترین برنامه‌ی تمرینی برای سالن های بدنسازی شلوغ

برنامه‌ی تمرینی سوم

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- برای انجام این برنامه‌ی ۸ هفته ای، به نیمکت و یا پایه‌ی اسکات نیاز نداشته و تنها به مقداری فضا نیاز دارید.
- این تمرینات را ۳ روز در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن را استراحت کنید. بنابراین شما ممکن است که روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه را تمرین کنید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

هفته‌ی اول تا چهارم

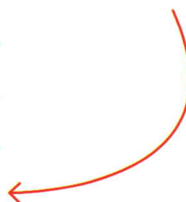
گرم کردن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت لانچ به طرفین با وزن بدن (صفحه ۲۲۷)	۱	۱۲	۰
1B	حرکت سرخوردن به پشت روی دیوار (صفحه ۳۶۰)	۱	۱۲	۰
1C	حرکت خزیدن بر روی زمین (صفحه ۳۶۶)	۱	۱۰	۰

تمرینات

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	شنا با دو دست روی مدیسینبال (صفحه ۴۶)	۳	تاسرحدتوان	۰
1B	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۳	۱۰-۱۲	۰
1C	اسکات بادمبل از جلو (صفحه ۲۱۰)	۳	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه
2A	حرکت نیزه ای روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۳۴)	۲-۳	۱۰-۱۵	۰
2B	بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا (صفحه ۲۴۶)	۲-۳	۱۲-۱۵	۶۰-۹۰ ثانیه

اگر نمی توانید تمرین شنا با دو دست روی مدیسینبال را با ۸ تکرار انجام دهید، یکی از تمرینات جایگزین شنا را که می‌توانید با آن ۸ تکرار را انجام دهید، جایگزین کنید.



هفته‌ی پنجم تا هشتم

گرم کردن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت گروینرز (صفحه ۳۷۱)	۱	۲۴	۰
1B	چرخش خارجی بازو با دمبل به‌صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۱	۱۲	۰
1C	پرتاب مدیسینبال به سمت زمین (صفحه ۳۲۶)	۱	۱۲	-

تمرینات

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سر شانه با دمبل (صفحه ۱۲۷)	۳	۸	۰
1B	شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل (صفحه ۴۹)	۳	۱۰-۱۲	۰
1C	اسکات دو بخشی بلغارستانی با دمبل (صفحه ۲۱۶)	۳	۱۰	۶۰-۹۰ ثانیه
2A	چاپ با دمبل (صفحه ۳۱۰)	۲-۳	۱۲	۰
2B	حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۲-۳	۱۲-۱۵	۶۰-۹۰ ثانیه

برای حرکت کبری، وضعیت را برای ۱ ثانیه حفظ کرده، سپس لحظه ای استراحت کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.



برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی ۱ تا ۴

اگر برای سوزاندن چربی‌های شکمی آماده شده اید، از این برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای چربی سوزی که توسط "بیل هارتمن" طراحی شده است، استفاده کنید. این برنامه نه تنها باعث سوزاندن کالری بیشتر در طول تمرینات می‌شود، بلکه باعث آزاد سازی (رهاشدن) هورمون های چربی سوزی شده که باعث زیاد شدن متابولیسم شما تا چند ساعت پس از تمرینات نیز می‌شود. بنابراین، چربی سوزی شما حتی در طول روز (نیز ادامه یافته) حتی هنگامی که بر روی مبل راحتی نشسته‌اید نیز ادامه می‌یابد. این رازی برای سوزاندن چربی ها می‌باشد.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- هر برنامه تمرین با وزنه را (برنامه A، B، C) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن‌ها استراحت کنید. بنابراین، ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- تمرینات قلبی- عروقی را سه بار در هفته بین روزهای تمرینات با وزنه انجام دهید. بنابراین ممکن است شما تمرینات قلبی- عروقی را در روزهای سه شنبه، پنج شنبه و شنبه انجام دهید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۰) مراجعه نمایید.

برنامه A

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	گام زدن به سمت بالا با هالتر (صفحه ۲۶۶)	۲	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
1B	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۲	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2A	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۲	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2B	اسکپشن (صفحه ۱۳۵)	۲	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
3A	چرخش خارجی بازو با دمبل به‌صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۲	۱۵	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه
3B	حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه

برای حرکت پلانک و پلانک به پهلو، وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس لحظه‌ای استراحت کرده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

تمرین قلبی - عروقی

در اولین تمرین قلبی - عروقی خود، با ۶۵ الی ۷۰ درصد حداکثر تلاش خود، در یک فضا به مدت ۴۰ دقیقه بطور مداوم تمرین کنید. این تمرین می‌تواند قدم زدن بر روی تردمیل با شیب به طرف بالا، قدم زدن، دویدن و یا دوچرخه سواری خارج از باشگاه، دوچرخه سواری بر روی دوچرخه ثابت و یا حتی شنا کردن باشد. برای تمرین بعدی، زمان تمرین خود را ۵ دقیقه افزایش دهید. بنابراین شما باید در تمرین دوم ۴۵ دقیقه فعالیت داشته باشید و در تمرین سوم ۵۰ دقیقه و به همین ترتیب در جلسات بعدی به مدت زمان فعالیت خود اضافه کنید.

برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی ۱ تا ۴

برنامه‌ی B

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	اسکات دوبخشی با هالتر (صفحه ۲۱۲)	۲	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۵	۷۵ ثانیه	۳	۱۲	۷۵ ثانیه	۲	۱۲	۷۵ ثانیه
1B	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2A	پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2B	نشر از بغل ترکیبی (صفحه ۱۳۵)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
3A	چرخش خارجی بازو به‌صورت خوابیده (صفحه ۱۴۴)	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه
4	پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه

برنامه‌ی C

تمرینات		هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم	
	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	گام زدن به سمت بالا با هالتر (صفحه ۲۶۶)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
1B	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2A	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
2B	اسکپشن (صفحه ۱۳۵)	۲	۱۲	۷۵ ثانیه	۳	۱۰	۷۵ ثانیه	۳	۸	۷۵ ثانیه	۲	۱۰	۷۵ ثانیه
3A	چرخش خارجی بازو با دمبل به‌صورت نشسته (صفحه ۱۴۲)	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه
3B	حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۸	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۲	۳۰ ثانیه	۲	۱۰	۳۰ ثانیه

برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله ۲ : هفته ۵ تا ۸

برنامه A

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	حرکت لیفت مرده دست باز(صفحه ۲۵۵)	۳	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه	۴	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه
1B	پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۳	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه	۴	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه
2A	حرکت پارویی با سیم‌کش (صفحه ۹۸)	۳	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه	۴	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه
2B	نشر ازجلو با سیم‌کش (صفحه ۱۴۵)	۳	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه	۴	۸	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه
3	غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه	۳	۱۲	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه

برنامه B

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)	۳	۸	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه	۴	۸	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه
1B	شنای نزولی (صفحه ۴۲)	۳	۱۲	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه	۴	۸	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه
2A	لت (صفحه ۱۰۸)	۳	۸	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه	۴	۸	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه
2B	صلیب با دستان خم و چرخش خارجی (صفحه ۱۳۴)	۳	۱۲	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه	۴	۸	۷۵ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه
3	پلانک از پهلو به‌صورت تک پا (صفحه ۲۹۱)	۳	۸	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه	۳	۱۲	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۷۵ثانیه

حرکت پلانک از پهلو تک پا را به مدت ۵ ثانیه حفظ کرده ،سپس لحظه ای استراحت کرده و حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

برنامه C

تمرینات		هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	حرکت لیفت مرده دست باز (صفحه ۲۵۵)	۳	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
1B	پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۳	۸	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
2A	حرکت پارویی با سیم‌کش (صفحه ۹۸)	۳	۱۰	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
2B	نشر مورب با سیم‌کش (صفحه ۱۴۵)	۳	۱۰	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه	۴	۶	۱ دقیقه	۳	۸	۱ دقیقه
3	غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۳	۸	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه	۳	۱۲	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه

تمرین قلبی - عروقی

- شما می‌توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ثابت یا پیاده رو و یا جاده انجام دهید.
- با ۹۰ تا ۹۵ درصد حداکثر تلاش خود ۳۰ ثانیه فعالیت کنید.
- سرعت خود را تاجایی که به ۵۰ درصد حداکثر تلاش خود برسید کم کرده و ۲ دقیقه در این درصد فعالیت کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- از جدول زیر برای تمرینات هفته به هفته‌ی خود استفاده کنید. توجه داشته باشید که تمرین قلبی عروقی A را پس از تمرین با وزنه‌ی A، تمرین قلبی عروقی B را نیز پس از تمرین با وزنه‌ی B انجام دهید و به همین ترتیب برنامه را ادامه دهید.
- در هفته‌ی سوم و چهارم، تمام ست‌ها را انجام دهید، ۵ الی دقیقه استراحت کنید و سپس تعداد های مساوی با ست‌ها را یک بار دیگر تکرار کنید. برای مثال، برای تمرین A در هفته‌ی سوم، شما باید چهار ست انجام دهید، استراحت کرده و دوباره چهار ست دیگر از تمرین را انجام دهید.

تمرین	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته۴
A	۴	۵	۴/۴	۵/۵
B	۵	۶	۵/۵	۶/۶
C	۴	۵	۴/۴	۵/۵

برنامه‌ی تمرینی نهایی برای چربی سوزی

مرحله ۳ : هفته ۹ تا ۱۲

برنامه A

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۲	۴۵ثانیه	۴	۱۰	۴۵ثانیه	۳	۸	۳۰ثانیه
1B	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۲	۴۵ثانیه	۴	۱۰	۴۵ثانیه	۳	۸	۳۰ثانیه
2A	لت به‌صورت کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۱۰)	۳	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۲	۴۵ثانیه	۴	۱۰	۴۵ثانیه	۳	۸	۳۰ثانیه
2B	لانچ با دمبل به‌صورت معکوس (صفحه ۲۲۳)	۳	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۲	۴۵ثانیه	۴	۱۰	۴۵ثانیه	۳	۸	۳۰ثانیه
3A	فیس پول همراه با چرخش خارجی (صفحه ۱۱۴)	۳	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۲	۴۵ثانیه	۴	۱۰	۴۵ثانیه	۳	۸	۳۰ثانیه
3B	جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۳	۸	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه	۳	۱۲	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ثانیه

برنامه B

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	حرکت لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۳	۱۲	۱دقیقه	۳	۱۰	۴۵ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
1B	شنا به‌صورت T (صفحه ۴۷)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
2A	پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
2B	نشر Y روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۹۲)	۳	۱۲	۱ دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
3	چاپ همراه با چرخش به‌صورت ایستاده (صفحه ۳۱۳)	۳	۱۲	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

برنامه C

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم			هفته چهارم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۱۲	۱دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	ثانیه ۳۰
1B	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۱۲	۱دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
2A	لت به صورت کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۱۰)	۳	۱۲	۱دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
2B	لانج با دمبل به‌صورت معکوس(صفحه ۲۲۲)	۳	۱۲	۱دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
3A	فیس پول همراه با چرخش خارجی (صفحه ۱۱۴)	۳	۱۲	۱دقیقه	۳	۱۰	۴۵ ثانیه	۴	۸	۴۵ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه
3B	جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۳	۸	۳۰ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه	۳	۱۲	۳۰ ثانیه	۳	۱۰	۳۰ ثانیه

تمرین قلبی - عروقی

- شما می‌توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه ثابت یا پیاده رو و یا جاده انجام دهید.
- بر روی ۹۰ تا ۹۵ درصد حداکثر تلاش خود ۳۰ ثانیه فعالیت کنید.
- سرعت خود را تاجایی که به ۵۰ درصد حداکثر تلاش خود برسید کم کرده و ۲ دقیقه در این درصد فعالیت کنید. این یک ست محسوب می‌شود.
- از جدول زیر برای تمرینات هفته به هفته‌ی خود استفاده کنید. توجه داشته باشید که تمرین قلبی عروقی A را پس از برنامه تمرین با وزنه‌ی A، تمرین قلبی عروقی B را نیز پس از برنامه تمرین با وزنه‌ی B انجام دهید و به همین ترتیب برنامه را ادامه د هید.
- در هفته‌ی سوم و چهارم، تمام ست‌ها را انجام دهید ، ۵ الی دقیقه استراحت کنید و سپس تعداد های مساوی با ست‌ها را یک بار دیگر تکرار کنید. برای مثال، برای تمرین A در هفته‌ی سوم، شما باید پنج ست انجام دهید، استراحت کرده و دوباره پنج ست دیگر از تمرین را انجام دهید.

تمرین	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته۴
A	۵	۶	۵،۵	۶،۶
B	۶	۷	۶،۶	۵،۵،۵
C	۷	۸	۵،۵	۵

برنامه تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۱ : هفته‌ی اول و دوم

این برنامه‌ی هشت هفته‌ای برای کسب کردن کوهی از عضله برای تمام عمر طراحی شده است. چگونه؟ با قوی ساختن. این سخن مربی بدنساز "وینس دل مونته" است که این تمرینات را طراحی کرده است. از تمام این‌ها گذشته، او خاطر نشان می‌سازد که چگونه افرادی با عضلات سینه‌ای کوچک توانایی انجام پرس سینه‌ی وزنه‌ی ۱۲۴ کیلویی را دارند؟ پاسخ این سؤال زیاد سخت نیست. بنابراین از این برنامه‌ی تمرینات کل بدن برای کسب قدرت استفاده کنید و عضلات سر تا نوک انگشتان پای خود را شگفت زده کنید.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- برای مرحله‌ی ۱ و ۳، هر برنامه تمرینی را (برنامه A، B، C) هفته ای یک بار انجام دهید. بنابراین، ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- برای مرحله‌ی ۲ و ۴، برنامه تمرینات A و B را یکبار در هفته در روزهای متوالی انجام دهید. سپس یک تا دو روز استراحت کرده و برنامه تمرینات C و D را نیز یک روز در هفته و در روزهای متوالی انجام دهید. سپس دوباره، یک الی دو روز استراحت کرده و هفته‌ی بعدی را شروع کنید. بنابراین ممکن است برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز سه شنبه، برنامه C را در روز پنج شنبه و برنامه D را نیز در روز جمعه انجام دهید.
- توجه داشته باشید که در هر مرحله، شما باید تکرارها و ست های بیشتری را انجام دهید. شما باید تمرین را با سنگین ترین وزنه ای که به شما اجازه‌ی انجام ست و تکرارهای مشخص شده در مرحله یک را بدهد، انجام دهید و از همین مقدار وزنه نیز در مراحل بعدی استفاده کنید. بنابراین اگر شما از وزنه‌ی ۷۰ کیلویی برای حرکت اسکات با هالتر در مرحله یک استفاده می‌کنید، باید از همان مقدار وزنه برای حرکت اسکات با هالتر در مراحل ۲ و ۳ و ۴ استفاده کرده و فقط تعداد تکرارها و ست‌ها را افزایش دهید.
- شما همچنین می‌توانید تمرینات مورد نیاز خود را که شبیه به تمرین اصلی می‌باشد را نیز جایگزین کنید ؛ به طور مثال شما می‌توانید حرکت پرس سینه با دمبل را به جای پرس سینه با هالتر و یا انواع تمرینات کرانچ و دراز و نشست را به جای تمرین کرانچ بر روی توپ سوئیسی انجام دهید.
- اطمینان حاصل کنید که همیشه از وزنه هایی استفاده کنید که بتوانید با آن تکرارهای خود را کامل کرده و شما را نیز تحت فشار قرار دهد. برای مثال، هنگامی که شما ۳۰ تکرار از حرکت کرانچ بر روی توپ سوئیسی را انجام می‌دهید، نباید این احساس را داشته باشید که می‌توانم ۱۰ تکرار دیگر نیز علاوه بر ۳۰ تکرار قبلی انجام دهم. اگر این‌کار برای شما آسان بود، یک وزنه را در سینه‌ی خود نگه داشته تا بر دشواری تمرین بیافزایید.

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۴	۴	۲-۳دقیقه
2A	پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۰)	۴	۴	۹۰ثانیه
2B	پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۴	۴	۹۰ثانیه
3A	حرکت شراگ با دمبل (صفحه ۱۳۹)	۴	۴	۳۰ثانیه
3B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۴	۴	۳۰ثانیه

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۴	۱۲-۱۵	۹۰ثانیه
1B	حرکت لیفت مرده با پاهای صاف (صفحه ۲۵۸)	۴	۱۲-۱۵	۹۰ثانیه
2A	حرکت دیپ (صفحه ۵۰)	۴	تا حد توان	۳۰ثانیه
2B	بارفیکس با کف دست‌ها به طرف صورت (صفحه ۱۰۲)	۴	تا حد توان	۳۰ثانیه
3A	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱دقیقه

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۴	۴	۲-۳دقیقه
2A	پرس سر شانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۴	۴	۹۰ثانیه
2B	بارفیکس دست باز (صفحه ۱۰۵)	۴	۴	۹۰ثانیه
3A	شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۲	۲۰	۳۰ثانیه
3B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۲	۲۰	۳۰ثانیه

برنامه تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۲ : هفته‌ی ۳ و ۴

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۵	۵	۲-۳دقیقه
2	لیفت مرده پا صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۵	۵	۲-۳دقیقه
3	جلو بازو با هالتر (صفحه ۸۲)	۵	۵	۲-۳دقیقه
4A	شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ثانیه
4B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ثانیه

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۵	۵	۹۰ثانیه
1B	پارویی با هالتر (صفحه ۸۰)	۵	۵	۹۰ثانیه
2	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۵	۵	۲-۳دقیقه
3	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱دقیقه

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۵	۵	۲-۳دقیقه
2	لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۵	۵	۲-۳دقیقه
3	پرس سینه دست جمع (صفحه ۵۳)	۵	۵	۲-۳دقیقه
4A	شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ثانیه
4B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ثانیه

برنامه D

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۵	۵	۹۰ثانیه
1B	پارویی با سیم‌کش (صفحه ۹۸)	۵	۵	۹۰ثانیه
2	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۵	۵	۲-۳دقیقه
3	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱دقیقه

برنامه‌ی تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۳ : هفته‌ی ۵ و ۶

برنامه A

تمرینات		ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۶	۶	۲-۳دقیقه
2A	پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۶	۶	۹۰ثانیه
2B	پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۶	۶	۹۰ثانیه
3A	نشر از بغل (صفحه ۱۳۲)	۳	۱۵	۳۰ثانیه
3B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۱۵	۳۰ثانیه

برنامهB

تمرینات		ست ها	تکرارها	استراحت
1A	لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۴	۸-۱۲	۹۰ثانیه
1B	لیفت مرده پاصاف باهالتر (صفحه ۲۵۸)	۴	۸-۱۲	۹۰ثانیه
2A	حرکت دیپ (صفحه ۵۰)	۴	تاحدتوان	۳۰ثانیه
2B	بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۴	تاحدتوان	۳۰ثانیه
3	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱دقیقه

برنامه C

تمرینات		ست ها	تکرارها	استراحت
1	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۶	۶	۲-۳دقیقه
2A	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۶	۶	۹۰ثانیه
2B	بارفیکس کف دست ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	۶	۶	۹۰ثانیه
3A	شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۱۵	۳۰ثانیه
3B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۱۵	۳۰ثانیه

برنامه‌ی تمرینی آماده سازی ساحلی

مرحله ۴ :هفته ۷و۸

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۷	۷	۲-۳دقیقه
2	لیفت مرده با پاهای صاف با هالتر (صفحه ۲۵۸)	۷	۷	۲-۳دقیقه
3	جلو بازو با هالتر (صفحه ۱۶۰)	۷	۷	۲-۳دقیقه
4A	شراگ با هالتر(صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ثانیه
4B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ثانیه

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۷	۷	۹۰ثانیه
1B	پارویی هالتر (صفحه ۸۲)	۷	۷	۹۰ثانیه
2	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۷	۷	۲-۳دقیقه
3	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱دقیقه

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۷	۷	۲-۳دقیقه
2	لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۷	۷	۲-۳دقیقه
3	پرس سینه دست جمع با هالتر (صفحه ۵۳)	۷	۷	۲-۳دقیقه
4A	شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۳۰	۳۰ثانیه
4B	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۳۰	۳۰ثانیه

برنامه D

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سینه با دمبل روی میزشیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۷	۷	۹۰ثانیه
1B	پارویی با سیم‌کش (صفحه ۹۸)	۷	۷	۹۰ثانیه
2	پرس سرشانه با هالتر (صفحه ۱۲۲)	۷	۷	۲-۳دقیقه
3	کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۲۴)	۳	۳۰	۱دقیقه

برنامه‌ی تمرینی برای جشن ازدواج

مرحله ۱: هفته‌ی ۱ تا ۴

برنامـه‌ی تمرینـی جشـن ازدواج چیسـت ؟ ایـن برنامـه ای اسـت کـه باعـث فـرم دادن بـه بـدن شـما بـرای روز جشـن ازدواج می‌شـود. ایـن برنامـه ۸ هفتـه ای توسـط "جـان آلوینـو" طراحـی شـده اسـت تـا شـانه‌های شـما را پهن‌تـر کـرده و چربـی هـای شـکم شـما را نیـز آب کنـد.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- هـر برنامـه تمریـن را (برنامـه A، B، C) یکبـار در هفتـه انجـام دهیـد و حداقـل یـک روز بیـن آن را اسـتراحت کنیـد. بنابرایـن، ممکـن اسـت شـما برنامـه A را در روز دوشـنبه، برنامـه B را در روز چهارشـنبه و برنامـه C را در روز جمعـه انجـام دهیـد.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۴	تاحدتوان	۴۵ ثانیه
1B	پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	۴	تاحدتوان	۴۵ثانیه
1C	اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)	۴	۱۲-۱۵	۴۵ثانیه
1D	بـالا کشـیدن ران بـا قـرار دادن پاهـا روی تـوپ سوئیسـی و حرکـت پشـت ران (صفحـه ۲۴۹)	۴	۱۵-۲۰	۴۵ثانیه
1E	حرکت پرنده سگ (صفحه ۲۸۹)	۴	۸-۱۰	۴۵ثانیه
1F	پروانه زدن (صفحه ۳۵۹)	۴	۳۰-۵۰	۴۵ثانیه

برای حرکت پرنده سگ، وضعیت تمرین را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس دست و پایتان را پایین برده و بر روی زمین قرار دهید. این یک تکرار محسوب می‌شود. این تمرین را به‌صورت متناوب با بالا آوردن دست و پاها برای هر تکرار انجام دهید.

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	گام زدن به سمت بالا با دمبل (صفحه ۲۶۸)	۴	۱۵-۱۲	۴۵ثانیه
1B	تاب دادن دست در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۴	۱۵-۱۲	۴۵ثانیه
1C	پرس سرشانه به‌طور معکوس روی زمین (صفحه ۱۲۹)	۴	تاحدتوان	۴۵ثانیه
1D	بارفیکس منفی کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۴)	۴	تاحدتوان	۴۵ثانیه
1E	حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۴	۱۲-۱۰	۴۵ثانیه
1F	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۴	۵۰-۳۰	۴۵ثانیه

برای حرکت پلانک، وضعیت تمرین را برای ۱ ثانیه حفظ کرده سپس بلافاصله بدنتان را ریلکس کرده و حرکت را تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می شود.

برای حرکت بالا رفتن از کوه، تمرین را همانطور که در کتاب راهنمایی شده است، انجام دهید، حرکت را به سرعت انجام داده و پاها را به طور همزمان عوض کنید همانند حرکت پروانه زدن جلو و عقب در فصل ۱۲ ولی در وضعیت شنا. بنابراین، پاهای شما باید هنگامی که می‌خواهید آن‌ها را به سمت سینه بالا بکشید، زمین را لمس کنند.

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۸)	۵	۵	۱دقیقه
1B	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۸)	۵	۵	۱دقیقه
2A	اسکات تک پا (صفحه ۲۰۴)	۵	۵	۱دقیقه
2B	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۶)	۵	۵	۱دقیقه
3	حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۲)	۱	۱۰۰	کمترین حد ممکن

این حرکت را ابتدا ۳۲ بار انجام دهید و سپس ۲۰ تا ۳۰ ثانیه استراحت کنید و بعد ۲۰ تکرار انجام داده و این رویه را تا جایی که تکرارهای شما به ۱۰۰ عدد برسد ادامه دهید.

برای حرکت بارفیکس منفی، بدنتان را طوری پایین بیاورید که صاف شدن دستان ۳ ثانیه زمان ببرد. هنگامی که شما دیگر نتوانستید پایین آوردن بدنتان را طی ۳ ثانیه کنترل کرده و بدنتان سریع تر از این زمان پایین آمد، ست شما کامل شده است و باید به سراغ تمرین بعدی بروید.

تمرین قلبی- عروقی

برنامه

- در هفته دو بار در روزهایی که تمرینات با وزنه را انجام نمی‌دهید، طناب بزنید. به نوبت و با تکرارهای مساوی طناب بزنید. به سادگی تکرارهای خود را در ۱۵ دقیقه انجام دهید. تعداد تکرارهای خود را ثبت کرده و سعی کنید در جلسه‌ی بعدی رکورد خود را بهبود ببخشید.

برنامه‌ی تمرینی برای جشن ازدواج

مرحله ۲: هفته ۵ تا ۸

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	شنای انفجاری (صفحه ۴۸)	۵	تاحدتوان	۱۰ثانیه
1B	پارویی معکوس با پاهای بالا گذاشته شده (صفحه ۸۰)	۵	تاحدتوان	۱۰ثانیه
1C	لانچ معکوس با دمبل (صفحه ۲۲۳)	۵	۱۲-۱۵	۱۰ثانیه
1D	بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۵۰)	۵	۱۵-۲۰	۱۰ثانیه
1E	پلانک پا باز به‌صورت بالا آوردن دست و پای مخالف (صفحه ۲۸۷)	۵	۸-۱۰	۱۰ثانیه
1F	پرش بلند روی جعبه (صفحه ۲۰۱)	۵	۳۰	۱دقیقه

برای حرکت پلانک پا باز ، وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس دست و پایتان را پایین بیاورید. این یک تکرار محسوب می شود. حرکت را بصورت متناوب با دست و پای مخالف انجام دهید.

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سرشانه به‌طور معکوس روی زمین (صفحه ۱۲۹)	۵	تاحدتوان	۱۰ثانیه
1B	بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۵	تاحدتوان	۱۰ثانیه
1C	گام زدن به سمت بالا با هالتر (صفحه ۲۶۶)	۵	۱۲-۱۵	۱۰ثانیه
1D	بالا کشیدن دمبل‌ها به‌صورت آویزان (هنگ پول دمبل) (صفحه ۳۵۳)	۵	۱۲-۱۵	۱۰ثانیه
1E	غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۵	۱۲-۲۰	۱۰ثانیه
1F	حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	۵	۳۰-۵۰	۱دقیقه

برنامهC

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سرشانه با دمبل تک دست (صفحه ۱۲۸)	۵	۵	۱دقیقه
1B	بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	۵	۵	۱دقیقه
2A	اسکات تپانچه ای (صفحه ۲۰۳)	۵	۵	۱دقیقه
2B	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۵	۵	۱دقیقه
3	حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	۱	۱۰۰	کمترین حد ممکن

برای حرکت چمباتمه ۴ شماره ای، زمان گرفته و ۱۰۰ تکرار در کمترین زمان ممکن انجام دهید. اگر در حین تمرین نیاز به استراحت داشتید، تمرین را متوقف کرده و استراحت کنید. بنابراین ممکن است که شما ۳۲ تکرار انجام داده، ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کرده و ۲۰ تکرار دیگر انجام داده و به همین ترتیب. این روش را تا جایی که تکرارهای شما ۱۰۰ عدد، شود ادامه دهید. سپس زمان سنج را متوقف کرده و رکورد خود را ثبت کنید. سعی کنید در جلسات بعدی رکورد ثبت شده را بهبود بخشید.

تمرین قلبی عروقی

برنامه

- در هفته دو بار در روزهایی که تمرینات با وزنه را انجام نمی‌دهید، طناب بزنید. به نوبت و با تکرارهای مساوی طناب بزنید. ۱۰۰ تکرار روبه جلو و ۱۰۰ تکرار روبه عقب طناب بزنید. سپس ۹۰ تکرار روبه جلو و ۹۰ تکرار روبه عقب و پس از آن ۸۰ تکرار روبه جلو و ۸۰ تکرار روبه عقب طناب بزنید و این‌کار را تاجایی که تکرارهای شما به ۱۰ تکرار روبه جلو و ۱۰ تکرار روبه عقب برسد ادامه دهید. هنگام شروع تمرین زمان سنج خود را فعال کرده و مدت زمانی که طول می‌کشد تا تکرارهای شما کامل شود را ثبت کنید. در جلسات بعدی سعی کنید طی مدت زمان کمتری تکرارهای خود را کامل کنید.

برنامه‌ی تمرینی برای بهبود پرش عمودی

این برنامه‌ی پرواز بلند (پرش بلند) توسط مربی قدرتی "کلی باگت"، برای افزایش ۱۰ الی ۲۵ سانتی متری به پرش عمودی شما طراحی شده است. این تمرینات به همراه تمریناتی مانند اسکات با هالتر برای قدرتمند ساختن عضلات درگیر در پرش استفاده می‌شوند. این تمرینات که شامل تمرینات پلیومتریک پرش روی جعبه و پرش عمقی می‌باشد برای آموزش عضلات تسریع در فعالیت بسیار مهم می‌باشند. در نتیجه در بازی‌های خود می‌توانید به ارتفاع بیشتری دست یابید.

مرحله ۱: هفته ۱ تا ۴

برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به‌صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران‌ها به‌صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱دقیقه	۱دقیقه
۴ اسکات دو بخشی بلغاری با دمبل (صفحه ۲۱۶)	۲	۸	۳دقیقه
۵ لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۱	۵	۳دقیقه
۶ پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۲۰	۹۰ثانیه

برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به‌صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران‌ها به‌صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱دقیقه	۱دقیقه
۴ اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۵	۳دقیقه
۵ بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳	۸	۹۰ثانیه
۶ پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۲۰	۹۰ثانیه

اگر تمرین بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران بسیار آسان می‌باشد، این تمرین را با یک پا (به‌صورت تک پا) انجام دهید.

چگونه این برنامه انجام شود؟

- از ایـن برنامـه ۳ روز در هفتـه اسـتفاده کنیـد. در مرحلـه‌ی ۱، برنامـه A و B را به‌صـورت متنـاوب انجـام داده و حداقـل یـک روز پـس از هـر جلسـه اسـتراحت کنیـد. بنابرایـن اگـر هـدف شـما تمریـن در روزهـای دوشـنبه، چهارشـنبه و جمعـه می‌باشـد، برنامـه A را در روز دوشـنبه، برنامـه B را در روز چهارشـنبه و دوبـاره برنامـه A را در روز جمعـه انجـام دهیـد. هفتـه‌ی بعـد، برنامـه B را در روز دوشـنبه و جمعـه و برنامـه A را در روز چهارشـنبه انجـام دهیـد. در مرحلـه‌ی ۲، برنامـه A را فقـط در روزهـای دوشـنبه و جمعـه و برنامـه B را در روز چهارشـنبه انجـام دهیـد.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

برنامه‌ی تمرینی برای بهبود پرش عمودی

مرحله ۲ : هفته ۵ تا ۸

برنامه A

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به‌صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران‌ها به‌صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱دقیقه	۱دقیقه
۴ پرش عمقی (صفحه ۲۰۱)	۶	۳	۱دقیقه
۵ اسکات با هالتر جهشی (صفحه ۲۰۸)	۴	۸	۹۰ثانیه

برنامه B

تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱ کشش عضلات خم کننده هیپ به‌صورت زانو زده (صفحه ۲۳۴)	۱	۳۰ثانیه تحمل	۰
۲ بالا کشیدن ران‌ها به‌صورت معکوس (صفحه ۲۵۲)	۲	۱۵	۱دقیقه
۳ طناب زدن	۳	۱دقیقه	۱دقیقه
۴ پرش عمقی (صفحه ۲۰۱)	۶	۳	۱دقیقه
۵ اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۵	۳دقیقه
۶ بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳	۸	۹۰ثانیه

اگر تمرین بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران بسیار آسان می‌باشد، این تمرین را با یک پا (به‌صورت تک پا) انجام دهید.



برنامه‌ی تمرینی نیرومند کردن عضلات ضعیف

پایه‌های این برنامه‌ی قدیمی عضله سازی به مدرسه با وزنه‌های سنگین و کار سخت باز می‌گردد. براساس گفته‌ی "زچ اون اش"، مربی بدنساز قدرتی، این برنامه (فرمول) برای عضلات می‌باشد.

چگونه این برنامه انجام شود؟

- هر برنامه تمرین را (برنامه A، تمرین B و تمرین C) یک بار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز بین آن‌ها استراحت کنید.
- برای هر تمرین با یک دامنه‌ی تکراری که دارای بیشترین تعداد باشد، شروع کنید و از روش هرمی استفاده کنید. به این ترتیب اگر تکرارهای تجویز شده ۵ تا ۱۰ تکرار می‌باشد (۵-۱۰)، تمرین را با ۱۰ تکرار برای ست اول شروع کنید و سپس بر میزان وزنه های تمرین افزوده و تکرارهای کمتری را در هر ست بعدی انجام دهید. هدف نهایی شما باید انجام یک یا دو ست با سنگین ترین وزنه‌ای که به شما اجازه‌ی کامل کردن حداقل تکرارهای تجویزی را بدهد، باشد (در این مورد که تکرارهای تجویزی ۱۰-۵ می‌باشد، شما باید ۵ تکرار در دو ست انتهایی خود با سنگین ترین وزنه ای که به شما اجازه‌ی این تعداد تکرار را می‌دهد، انجام دهید).
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	کشیدن دمبل به بالای سر به‌صورت تک دست همراه با پرش (صفحه ۳۵۵)	۳	۵-۱۰	۱دقیقه
2	نشرخم (صفحه ۸۹)	۳	۱۰	۳۰ثانیه
3	نشر از بغل (صفحه ۱۳۲)	۳	۱۰	۳۰ثانیه
4A	جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۰)	۳	۶-۱۰	۰
4B	دیپ (صفحه ۵۰)	۳	تاحدتوان	۰
5	جلو ساعد با هالتر (صفحه ۱۸۲)	۲	تاحدتوان	۳۰ثانیه
6A	جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۱	۱۵	۰
6B	دراز و نشست به‌صورت V شکل همراه با مدیسینبال (صفحه ۳۲۳)	۱	۱۵	۰
6C	حرکت پلانک (صفحه ۲۸۴)	۱	۳۰ثانیه تحمل	۰
6D	پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۱	۳۰ثانیه تحمل	۰

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۵	۱۰-۵	۹۰ثانیه
۲	لیفت مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)	۳	۳	۹۰ثانیه
۳	لانچ با دمبل به‌صورت قدم زدن (صفحه ۲۲۳)	۲	۲۰	۹۰ثانیه
۴	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۲	۱۰	۱دقیقه
۵	پشت ساق با هالتر ایستاده (صفحه ۲۳۰)	۳	۲۰-۱۰	۰

برای حرکت لانچ با دمبل به‌صورت قدم زدن هر قدم روبه جلو یک تکرار محسوب می‌شود. بنابراین شما باید ۱۰ تکرار با هر پا انجام دهید.

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۵	۱۰-۳	۰
1B	بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)	۵	تاحد توان	۰
2A	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۳	۱۰-۵	۰
2B	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا بر روی میز (صفحه ۸۶)	۵	۱۲-۶	۰
3A	شراگ با هالتر (صفحه ۱۳۶)	۳	۱۵-۱۰	۰
3B	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تاحد توان	۰
4A	غلتاندن هالتر (صفحه ۲۹۸)	۱	۱۰	۰
4B	دراز و نشست با حمل وزنه (صفحه ۳۱۹)	۱	۱۵	۰
4C	جک نایف بر روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۱	۱۵	۰
4D	حرکت کرانچ (صفحه ۳۲۰)	۱	تاحدتوان	۰

بهترین برنامه‌ی تمرینات ورزشی

یک ایده‌ی عمومی که اگر تمرین کنید شبیه به ورزشکاران می‌شوید، وجود دارد. این برنامه صحت دارد. چرایی آن را من از «مایک بویل»، یکی از بهترین مربیان ورزشی دنیا پرسیدم که این تمرین باعث بهبود بدنی شما می‌شود. نتیجه‌ی نهایی: شما هم در میدان و هم بیرون از آن شبیه به بهترین بازیکن زمان خود خواهید شد.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- برنامه تمرینات A و B را یکبار در هفته و در روزهای متوالی انجام دهید. سپس یک الی دو روز استراحت کرده و برنامه تمرینات C و D را در دو روز متوالی انجام دهید. دوباره یک الی دو روز استراحت کرده و هفته‌ی بعدی را طبق برنامه شروع کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز سه شنبه، برنامه C را در روز پنج شنبه و برنامه D را نیز در روز جمعه انجام دهید.
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

برنامه A

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	تاب دادن دمبل بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۳	۱۰	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه	۳	۱۰	۱دقیقه
1B	پرس ناحیه مرکزی بدن با سیم‌کش (صفحه ۳۰۱)	۲	۱۲	۱دقیقه	۲	۱۴	۱دقیقه	۲	۱۶	۱دقیقه
2A	بارفیکس کف دست روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۲	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه
2B	اسکات تک پا (صفحه ۲۰۲)	۲	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه
2C	پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۲	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۴۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۵۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه
3A	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه
3B	لیفت مرده پاصاف به‌صورت تک پا (صفحه ۲۶۰)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه
3C	فیس پول همراه با چرخش خارجی (صفحه ۱۱۴)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه
3D	چاپ معکوس همراه با زانو زدن یک پا (صفحه ۳۰۵)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه

برنامه B

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)	۲	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه
1B	غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۲	۲۰	۱دقیقه	۲	۳۰	۱دقیقه	۲	۴۰	۱دقیقه
2A	جلو بازو چکشی به‌همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	۲	۸	۱دقیقه	۲	۸	۱دقیقه	۲	۸	۱دقیقه
2B	سرخوردن روی دیوار (صفحه ۳۶۰)	۲	۱۰	۰	۲	۱۲	۰	۲	۱۴	۰
2C	پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۴۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۵۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه
3A	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۲	۱۰	۱دقیقه	۲	۱۲	۱دقیقه	۲	۱۴	۱دقیقه
3B	نشر L W T Y بر روی نیمکت (صفحه ۹۲)	۲	۸	۱دقیقه	۲	۱۰	۱دقیقه	۲	۱۲	۱دقیقه
3C	نزدیک کردن ران با سیم‌کش به‌صورت ایستاده (صفحه ۲۲۸)	۲	۱۰	۱دقیقه	۲	۱۲	۱دقیقه	۲	۱۴	۱دقیقه

بهترین برنامه‌ی تمرینات ورزشی

برنامه C

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۳	۵	۱دقیقه	۳	۵	۱دقیقه	۳	۵	۱دقیقه
1B	پرس ناحیه مرکزی بدن با سیم‌کش (صفحه ۳۰۱)	۲	۱۲	۱دقیقه	۲	۱۴	۱دقیقه	۲	۱۶	۱دقیقه
2A	اسکات تک پا (صفحه ۲۰۲)	۲	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه
2B	پارویی معکوس (صفحه ۷۸)	۲	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۵	۱دقیقه	۳	۱۵	۱دقیقه
2C	پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۲	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۴۰ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۵۰ثانیه تحمل	۳۰ثانیه
3A	لت (صفحه ۱۰۸)	۲	۱۵	۳۰ثانیه	۲	۱۵	۳۰ثانیه	۲	۱۵	۳۰ثانیه
3B	لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۱۲	۳۰ثانیه	۲	۱۵	۳۰ثانیه
3C	بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۱۰	۳۰ثانیه	۲	۱۲	۳۰ثانیه
3D	چاپ معکوس همراه با زانو زدن یک پا (صفحه ۳۰۳)	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه	۲	۸	۳۰ثانیه

برنامه D

	تمرینات	هفته اول			هفته دوم			هفته سوم		
		ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت	ست	تکرار	استراحت
1A	پرس سینه دست جمع با هالتر (صفحه ۵۳)	۲	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه	۳	۸	۱دقیقه
1B	غلتاندن توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۸)	۲	۲۰	۱دقیقه	۲	۳۰	۱دقیقه	۲	۴۰	۱دقیقه
2A	نشر از بغل ترکیبی (صفحه ۱۳۵)	۲	۱۰	۱دقیقه	۲	۱۰	۱دقیقه	۲	۱۰	۱دقیقه
2B	سرخوردن روی دیوار (صفحه ۳۶۰)	۲	۱۰	۰	۲	۱۲	۰	۲	۱۴	۰
2C	پلانک (صفحه ۲۸۴)	۲	۳۰ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۴۰ثانیه تحمل	۳۰ثانیه	۲	۵۰ثانیه حمل	۳۰ثانیه
3A	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۲	۱۰	۱دقیقه	۲	۱۲	۱دقیقه	۲	۱۴	۱دقیقه
3B	نشر YTWL روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۹۲)	۲	۸	۱دقیقه	۲	۱۲	۱دقیقه	۲	۱۴	۱دقیقه
3C	نزدیک کردن ران با سیم‌کش به‌صورت ایستاده (صفحه ۲۲۸)	۲	۸	۱دقیقه	۲	۸	۱دقیقه	۲	۸	۱دقیقه
3D	پرس ناحیه مرکزی بدن با سیم‌کش (صفحه ۳۰۱)	۲	۸	۱دقیقه	۲	۸	۱دقیقه	۲	۸	۱دقیقه

سه نمونه از بهترین برنامه‌ی تمرینات

با استفاده از این تمرینات که توسط "بیل هارتمن" طراحی شده است، عضلات خود را سریع تر بسازید. این تمرینات که هارتمن آن ها را تمرینات بزرگ می نامد شامل فعالیت گروه های عضلات چند گانه می شود. یک گروه از تمرینات برای عضلات پایین تنه و تمرینات کشیدن و هل دادن برای عضلات بالاتنه می باشند. تمامی تمرینات را برای کسب بهترین نتیجه در زمان کمتر انجام دهید.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- از هر گروه (پایین تنه‌ی بزرگ، کشیدن بزرگ و هل دادن بزرگ) یک تمرین انتخاب کنید.
- سه تمرین انتخاب کرده را به‌صورت دایره ای (در یک چرخه) انجام دهید. یک ست از هر تمرین را به‌صورت پی در پی انجام دهید و استراحت کنید.
- در مجموع چهار و یا پنج تمرین دایره ای را ۳ روز در هفته انجام داده و حداقل یک روز بین جلسات تمرین استراحت کنید.

تمرینات ۱

پایین تنه بزرگ
اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)
اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)
اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵)
اسکات جام شکل (صفحه ۲۱۰)
لیف مرده با هالتر (صفحه ۲۵۴)
لیفت مرده با دمبل (صفحه ۲۵۶)
اسکات دو بخشی با هالتر (صفحه ۲۱۲)
اسکات دوبخشی با دمبل (صفحه ۲۱۵)

- ۶ الی ۸ تکرار انجام دهید.
- ۷۵ ثانیه استراحت کنید.
- به سراغ تمرین بعدی بروید.

تمرینات ۲

کشیدن بزرگ
بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۳)
بارفیکس کف دست‌ها روبه جلو (صفحه ۱۰۵)
بارفیکس ترکیبی (صفحه ۱۰۶)
پارویی با هالتر(صفحه ۸۲)
پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)
پارویی با سیم‌کش (صفحه ۹۸)
لت (صفحه ۱۰۸)
لت ۳۰ درجه (صفحه ۱۱۰)

- ۶ الی ۸ تکرار انجام دهید.
- ۷۵ ثانیه استراحت کنید.
- به سراغ تمرین سوم بروید.

تمرینات ۳

هل دادن بزرگ
پرس سر شانه با هالتر (صفحه ۱۲۲)
پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)
پرس سر شانه با فشار پاها (صفحه ۱۲۲)
پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)
پرس سینه با دمبل (صفحه ۵۸)
پرس بالا سینه با دمبل (صفحه ۵۶)
پرس بالا سینه با هالتر (صفحه ۶۰)
شنا همراه با حمل وزنه (صفحه ۴۳)

- ۶ الی ۸ تکرار انجام دهید.
- ۶۰ ثانیه استراحت کنید.
- به تمرین شماره ۱ بازگشته و تمرینات را تا جایی که چرخه‌ی شما به ۴ یا ۵ دور کامل برسد، تکرار کنید.

برنامه‌ی تمرینات پرس بزرگ بر روی نیمکت

آخرین باری که شما توانستید ۹ کیلوگرم به حرکت پرس سینه‌ی خود اضافه کنید چه موقع بوده است؟ ۱۳/۵ کیلو گرم چطور؟ این تمرینات توسط مربی پاورلیفتینگ در سطح کلاس جهانی «دیو تیت» طراحی شده است تا به شما در رسیدن به این هدف و یا حتی بیشتر از آن کمک کند. در حقیقت، تیت می‌گوید که شما با پیروی از این تمرینات ۸ هفته ای به طور میانگین می‌توانید ۹ الی ۲۲/۵ کیلو گرم به حداکثر وزنه‌ای که قبلاً در حرکت پرس سینه استفاده می‌کرده‌اید، اضافه کنید.

راز

شما یکی از روش‌های پیشرفته در باشگاه پاورلیفتینگ در ایالت غربی را استفاده خواهید کرد. در این تمرین شما یک روز وزنه های سبک را با سرعت بلند می‌کنید که تمرینات سرعتی نامیده می‌شود و در روز دیگر تکرارهای کم و وزنه های سنگین را بلند می‌کنید که به نام تمرینات حداکثر تلاش خوانده می‌شود. تمرینات سرعتی به شما کمک خواهند کرد که به عضلات بیاموزید که از طریق نقاط چسبندگی خود ضربه وارد کنند. تمرینات حداکثر تلاش میزان قدرتی را که شما برای جابجا کردن آخرین تکرارها نیاز دارید را می‌سازد. این ترکیب به شما کمک خواهد کرد تا به حداکثر عملکرد خود دست یابید.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- هر برنامه تمرین را (برنامه A، B، C) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل سه روز پس از هر جلسه استراحت کنید. بنابراین ممکن است که شما برنامه A را در روز دوشنبه و برنامه B را در روز جمعه انجام دهید. یک روز بین استراحت‌ها را به تمرینات پایین تنه اختصاص داده مانند تمریناتی که در انتهای فصل نهم بیان شده است (عضلات پشت ران کامل بسازید).
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

تمرینات A: سرعت

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱	پرس سینه با هالتر (صفحه ۵۲)	۹	۳	۴۵ثانیه
۲	پرس سینه با هالتر دست جمع (صفحه ۵۳)	۲-۳	۵	۲-۳ دقیقه
۳	پشت بازو (بازکردن آرنج) با هالتر لاری به‌صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۰)	۳	۸	۱دقیقه
۴	پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۵	۵	۲دقیقه
۵	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۳	۸	۱دقیقه
۶	جلو بازو با هالتر لاری با دستان برعکس (معکوس) (صفحه ۱۵۹)	۱	۱۰	۰

برای تمرین پرس سینه با هالتر، از نصف وزنه ای که فقط یک بار قادر به بلند کردن آن هستید، استفاده کنید (1RM). حرکت پرس را در سریع‌ترین زمانی که می‌توانید، انجام دهید. سعی کنید هر سه تکرار خود را در سه و نیم ثانیه و یا حتی کمتر کامل کنید. پس از هر ست نیز ۴۵ ثانیه استراحت کرده و تمرینات بعدی را به‌صورت متناوب به طوری که در تمرین بعد فاصله‌ی دستان از یکدیگر ۴۰ سانتی‌متر، در تمرین بعدی ۵۰ سانتی‌متر و سپس ۶۰ سانتی‌متر باشد، انجام دهید.

تمرینات B : حداکثر تلاش

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
۱	پرس سینه : به انتخاب شما برای حرکت پرس سینه، یکی از سه نوع تمرین پرس سینه که در منوی تمرینات زیر آورده شده است را انجام دهید (تمرین را پس از هر ۲ هفته تغییر دهید). در شروع برای گرم کردن بدنتان سه تکرار با هالتر خالی انجام دهید. ۴۵ ثانیه استراحت کنید. ۷ الی ۱۸ کیلو گرم به وزن هالتر اضافه کرده و سه تکرار دیگر انجام دهید. این روش را تا جایی که انجام سه تکرار برای شما بسیار مشکل شود را انجام دهید. سپس دوباره به وزن هالتر افزوده اما این بار به جای سه تکرار یک تکرار انجام داده و زمان های استراحت بین ست‌ها را به ۲ دقیقه افزایش دهید. وزنه‌ها را تاجایی که بتوانید فقط یکبار حرکت پرس را انجام دهید، اضافه کنید. رکورد خود را ثبت کرده و در طول هر تمرین حداکثر تلاش، سعی در شکستن این رکورد کنید. مهمترین نکته اینکه همیشه از اسپاتر (SPOTTER) استفاده کنید.			
۲	پشت بازو با دمبل به‌صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ثانیه
۳	پشت بازو با سیم‌کش (صفحه ۱۷۹)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ثانیه
۴	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ثانیه
۵	نشر از جلو با دمبل (صفحه ۱۳۰)	۵	۱۰	۶۰-۹۰ثانیه

منوی تمرینات

- پرس سینه با هالتر به‌همراه حوله (صفحه ۵۴)
- پرس سینه با هالتر بر روی زمین (صفحه ۵۵)
- پرس سینه با گیره (صفحه ۵۵)

برنامه‌ی تمرین صرفه جویی در زمان برای زوجین

این برنامه‌ی چربی سوزی به این دلیل طراحی شده تا شما بتوانید برای خانواده‌ی خود زمان گذاشته و همچنین مطمئن باشید که به اهداف خود خواهید رسید. تمرینات با وزنه در این برنامه باید به‌صورت دایره ای (چرخه) انجام شود. شما می‌توانید این تمرینات را همزمان انجام داده و یا اگر افراد دیگر قصد انجام تمرین با وسایل تمرینی شما را دارند، می‌توانید از راهنمایی که در زیر آمده است استفاده کنید. پس از این‌که تمرین اصلی خود را تمام کردید، می‌توانید یک تمرین انتخابی به دلخواه برای برنامه تمرینی خود انتخاب کنید.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- هر برنامه تمرین با وزنه را (برنامه A، B، C) یکبار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز پس از هر جلسه استراحت کنید. بنابراین ممکن است شما برنامه A را در روز دوشنبه، برنامه B را در روز چهارشنبه و برنامه C را در روز جمعه انجام دهید.
- قبل از انجام هر تمرین با وزنه، بدنتان را کاملاً گرم کنید.
- هر تمرین با وزنه برای حداقل ۱۰ دقیقه طراحی شده است. به سادگی تعدادی ست از هر تمرین را در چهارچوب زمان خود انجام دهید. توجه داشته باشید که تمرینات را باید به‌صورت دایره ای انجام دهید. بنابراین شما باید ست اول تمرین اول را انجام داده، سپس بدون اتلاف وقت به سراغ تمرین دوم رفته و به همین منوال تمرینات را ادامه دهید. هنگامی که زمان مورد نظر تمرین شما تمام شد، تمرین را متوقف کنید.
- پس از هر تمرین با وزنه، شما همچنین می‌توانید یکی از تمرینات چهار دقیقه ای را نیز انجام دهید. این‌کار اختیاری می‌باشد، بنابراین شما در صورتی که وقت کافی دارید می‌توانید این تمرینات را انتخاب کنید. این تمرینات برای چربی سوزی طراحی و توجه بیشتر به عضلات طراحی شده که ممکن است شما آن‌ها را در معرض نمایش قرار دهید. در نتیجه، در اینجا تفاوت هایی برای مردان و زنان وجود دارد (اگرچه شما می‌توانید هر کدام از آن‌ها را انتخاب کنید).
- برنامه‌ی قلبی- عروقی را دوبار در هفته و بین روزهای تمرین با وزنه انجام دهید. بنابراین ممکن است که شما تمرین قلبی- عروقی را در سه شنبه و پنج شنبه انجام دهید (اگر شما زمان کافی برای ۵ روز تمرین در هفته ندارید، تمرین قلبی عروقی را فوراً پس از تمرین با وزنه انجام دهید).
- چنان‌چه در خصوص نحوه‌ی انجام برنامه‌ی تمرینی سوالی داشتید به دستورالعمل کامل نحوه‌ی اجرای تمرینات در (صفحه ۳۸۱) مراجعه نمایید.

تمرینات با وزنه

گرم کردن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	پروانه زدن (صفحه ۳۵۹)	تاحدتوان	۱۵	۰
1B	اسکات زندانیان (صفحه ۱۹۸)	تاحدتوان	۱۰	۰
1C	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	تاحدتوان	۸	۰

برنامه A

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	تاحدتوان	۸	۰	مجموعا ۸ دقیقه
1B	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	تاحدتوان	۸	۰	
1C	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تاحدتوان	۸	۰	
2	حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	۲دقیقه

- این برنامه به دو بخش جدا تقسیم شده است. یک مجموعه از تمرینات ۸ دقیقه زمان می‌برد و مجموعه‌ی دیگر در ۲ دقیقه انجام می‌شود. به سادگی تعدادی از تمرینات را در چهارچوب زمانی(بازه‌ی زمانی) خود انجام دهید.
- برای تمرینات ۸ دقیقه، سه تمرین را در ۸ دقیقه به‌صورت دایره ای انجام دهید. بنابراین ابتدا ست اول تمرین اول را انجام داده ، سپس بدون اتلاف وقت تمرین دوم را انجام داده و همین منوال را تا آخر ادامه دهید. هنگامی که ۸ دقیقه تمام شد، به سراغ تمرینات ۲ دقیقه ای بروید.
- برای تمرینات ۲ دقیقه ای، به سادگی یک تمرین را انجام دهید. تعدادی تکرار را تا جایی که می‌توانید در ۲۰ ثانیه انجام دهید، ۱۰ ثانیه استراحت کرده و سپس تا جایی که زمان ۲ دقیقه‌ی شما به پایان برسد این منوال را ادامه دهید.

برنامه‌ی تمرین صرفه جویی در زمان برای زوجین

برنامه B

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	اسکات به‌همراه بازکردن سریع دست‌ها بالای سر (صفحه ۳۴۹)	تاحدتوان	۸	۰	مجموعا ۱۰ دقیقه
1B	نشر از بغل (صفحه ۸۹)	تاحدتوان	۸	۰	
1C	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	تاحدتوان	۱۲	۰	
1D	لانچ با دمبل به‌صورت معکوس (صفحه ۲۲۲)	تاحدتوان	۸	۰	
1E	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	تاحدتوان	۳۰ثانیه	۰	

برنامه C

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	پارویی با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۸۴)	تاحدتوان	۱۰	۰	مجموعا ۱۰ دقیقه
1B	پرس سینه با دمبل روی میز شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	تاحدتوان	۱۰	۰	
1C	حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)	تاحدتوان	۸	۰	
1D	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	تاحدتوان	۱۰	۰	
1E	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تاحدتوان	۱۲	۰	

برنامه‌ی تمرین صرفه جویی در زمان برای زوجین

۴ دقیقه تمرینات اضافی برای زنان

انتخاب ۱ : هیپ، سه سر بازو و ناحیه‌ی مرکزی بدن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۵)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	مجموعا ۴ دقیقه
1B	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1C	پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت (صفحه ۱۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1D	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	

انتخاب ۲ : هیپ‌ها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	مجموعا ۴ دقیقه
1B	بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1C	جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1D	پرش دو بخشی با دمبل (صفحه ۲۱۷)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	

انتخاب ۳ : هیپ‌ها، ران‌ها، شانه‌ها و دست‌ها

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	اسکات با دمبل (صفحه ۲۰۹)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	مجموعا ۴ دقیقه
1B	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1C	جلو بازو چکشی به‌همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1D	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	

۴ دقیقه تمرینات اضافی برای آقایان

انتخاب ۱ : بازوها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۲)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	مجموعا ۴ دقیقه
1B	حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1C	پشت بازو به‌صورت خوابیده به پشت (صفحه ۱۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1D	حرکت چمباتمه ۴ شماره‌ای (صفحه ۳۶۰)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	

انتخاب ۲ : ران، بازوها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	شنا دست جمع (صفحه ۴۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	مجموعا ۴ دقیقه
1B	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1C	جلو بازو چکشی به‌همراه پرس سرشانه (صفحه ۱۶۷)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1D	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	

انتخاب ۳ : بازوها و ناحیه‌ی مرکزی بدن

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت	مدت
1A	جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	مجموعا ۴ دقیقه
1B	جلو بازو با دمبل ایستاده (صفحه ۱۶۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1C	جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	
1D	پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت (صفحه ۱۷۴)	تاحدتوان	۲۰ثانیه	۱۰ثانیه	

بهترین برنامه‌ی تمرینی با وزن بدن (بدون وزنه)

برای داشتن عضلات تفکیک شده نیازی به اینکه عضو باشگاه بدنسازی باشید، نیست. در حقیقت، شما به وسیله ای نیاز نخواهید داشت. عضله سازی و چربی سوزی با استفاده از سوپر تمرینات با وزن بدن در هرکجا قابل انجام می‌باشد.

برنامه ۱

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات دوبخشی بلغارستانی با هالتر (صفحه ۲۱۶)	۳	۱۰-۱۲	۱دقیقه
2A	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	۱۲-۱۵	۱دقیقه
2B	بالا کشیدن ران (صفحه ۲۴۲)	۳	۱۲-۱۵	۱دقیقه
3A	پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۳	۳۰ ثانیه تحمل	۳۰ ثانیه
3B	نشر I T Y بر روی زمین (صفحات ۹۷-۹۲)	۳	۱۰	۳۰ثانیه

اگر هر یک از چهار تمرین اولی برای شما مشکل می‌باشند، از تمرینات متنوع این تمرینات که احساس می‌کنید می‌توانید تکرارها و ست های تعیین شده را با آن‌ها تکمیل کنید استفاده کنید. به همین صورت، اگر تمرینات برای شما آسان می‌باشند، از تمرینات متنوع که مشکل تر می‌باشند، استفاده کنید.

برای تمرینات نشر I T Y بر روی زمین، ۱۰ تکرار از هر تمرین را انجام دهید. بنابراین شما باید ۱۰ تکرار از تمرین نشر I بر روی زمین، ۱۰ تکرار از تمرین نشر T بر روی زمین و ۱۰ تکرار از تمرین نشر Y بر روی زمین را انجام دهید.

برنامه ۲

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات پرش انفجاری با وزن بدن (صفحه ۲۰۰)	۴	۶-۸	۱دقیقه
2A	شنا روی زمین انفجاری (صفحه ۴۸)	۳	۶-۸	۱دقیقه
2B	بالا کشیدن ران به‌صورت تک پا (صفحه ۲۴۴)	۳	۱۲-۱۵	۱دقیقه
3A	پرس سرشانه بطور معکوس روی زمین (صفحه ۱۲۹)	۳	تاحدتوان	۱دقیقه
3B	حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۲	۱دقیقه تحمل	۱دقیقه

برای حرکات اسکات پرش انفجاری با وزن بدن و شنا روی زمین انفجاری، اطمینان حاصل کنید که بدنتان را ۵ ثانیه در وضعیت پایین حفظ می‌کنید

تمرینات ۱۶ – دقیقه ای قلبی _عروقی

برنامه

- شما می‌توانید این تمرینات را بر روی تردمیل، دوچرخه‌ی ثابت و یا در خارج از باشگاه و در پیاده رو انجام دهید.
- تمرین را با سرعت کم و حدود ۳۰ درصد حداکثر تلاشتان و به مدت ۴ دقیقه شروع کنید.
- سپس این تمرینات اینتروال را انجام دهید :
- بر روی حدود ۸۰ درصد حداکثر تلاش خود تمرین کنید. این‌کار را ۳۰ ثانیه ادامه دهید.
- سرعت خود را تا جایی که به ۴۰ درصد حداکثر تلاشتان برسد پایین آورده و ۱ دقیقه در این سرعت تمرین کنید. این یک ست محسوب می‌شود. ۶ ست از این تمرین را انجام دهید.
- هنگامی که تمامی ست های خود را تکمیل کردید، ۳ دقیقه بر روی ۳۰ درصد حداکثر تلاش خود تمرین کنید.

برنامه ۳

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت پروانه زدن (صفحه ۳۵۹)	۵-۲	۳۰ثانیه	۰
1B	اسکات زندانیان (صفحه ۱۹۸)	۵-۲	۲۰	۰
1C	شنا روی زمین دست جمع (صفحه ۴۴)	۵-۲	۲۰	۰
1D	لانچ با هالتر به‌صورت قدم زدن (صفحه ۳۲۳)	۵-۲	۱۲	۰
1E	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۳۹۴)	۵-۲	۱۰	۰
1F	حرکت فرشته (صفحه ۳۶۶)	۵-۲	۸	۰
1G	شنا روی زمین به‌صورت T (صفحه ۴۷)	۵-۲	۸	۰
1H	دویدن به‌صورت آزاد	۵-۲	۳۰ثانیه	۰

اولین باری که این برنامه را شروع می‌کنید، دو ست از هر تمرین را انجام دهید. در تمرینات آینده، تعداد ست های خود را به ۵ ست افزایش دهید.

بهترین برنامه‌ی تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای

آیا برای ساختن یک بدن بدون چربی و قدرتمند آماده هستید؟ رسیدن به این هدف زیاد طول نمی کشد. فقط سه بار انجام تمرینات ۱۵ دقیقه ای در یک هفته بر اساس گزارش دانشمندان دانشگاه کانزاس می‌تواند قدرت افراد مبتدی را دو برابر کند. بعلاوه، برخلاف افراد عادی، افرادی که یک برنامه‌ی تمرین با وزنه را برای یک ماه انجام دادند، توانستند به آسانی تمرینات را به عنوان جزئی از زندگی روزانه‌ی خود تبدیل کنند. شما نیز می‌توانید همین کارها را با پیروی از ۱۰ برنامه ای که در ادامه آورده شده و به منظور عضله‌سازی و چربی‌سوزی طراحی شده است، انجام دهید.

برنامه ۱

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	اسکات با هالتر (صفحه ۲۰۴)	۳	۱۵	۰
1B	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تاحدتوان	۰
1C	بالا کشیدن ران (صفحه ۲۴۲)	۳	۱۵-۱۲	۰
1D	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۳	۱۲-۱۰	۰
1E	پلانک (صفحه ۲۸۴)	۳	۳۰ثانیه تحمل	۰

برنامه ۲

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	بالا کشیدن ران با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران (صفحه ۲۴۹)	۳	تاحدتوان	۰
1B	شنا روی زمین (صفحه ۷۰)	۳	تاحدتوان	۰
1C	جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۲۹۶)	۳	تاحدتوان	۳۰ثانیه
2A	بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۳-۲	تاحدتوان	۳۰ثانیه
2B	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۶)	۳-۲	۱۰-۸	۳۰ثانیه

قبل از اینکه تمرینات را شروع کنید

اگر هر کدام از تمرینات با وزن بدن در این برنامه بسیار مشکل و یا بسیار آسان می‌باشند، تمرینات جایگزین آن‌ها را که احساس می‌کنید می‌توانید با آن‌ها تکرارها و ست های ذکر شده را انجام دهید، انتخاب کنید. به یاد بیاورید که در هر ست عضلات شما باید تا نقطه ای که آن‌ها به شکست کامل نزدیک می‌شوند تحت فشار قرار گیرند (برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل ۲ مراجعه کنید).

اشتباه نکنید، این تمرینات آسان نیست. سرعت و شدت این تمرینات زیاد است. بنابراین اگر این تمرینات هنگامی که شما تمرین را شروع می‌کنید بسیار دشوار می‌باشند، همانطور که پیش می‌روید استراحت بین ست‌ها را بیشتر کنید و تمرینات را تاجایی که می‌توانید در ۱۵ دقیقه انجام دهید. در تمرین بعدی، سعی در انجام اندکی بیشتر تمرینات کرده تا جایی که بتوانید این برنامه را به‌صورت کامل انجام دهید.

چگونه این برنامه انجام شود ؟

- انتخاب ۱ : یکی از برنامه تمرینات را انتخاب کرده و سه بار در هفته انجام دهید و حداقل یک روز پس از هر جلسه استراحت کنید. پس از ۲ یا ۳ هفته، تمرینات جدیدی را شروع کنید.
- انتخاب ۲ : دو برنامه تمرین را انتخاب کرده و آن‌ها را به‌صورت متناوب ۳ روز در هفته انجام دهید. بنابراین ممکن است شما برنامه ۱ را در روز دوشنبه و جمعه و برنامه ۲ را در روز چهارشنبه انجام دهید. هفته‌ی بعدی، شما باید برنامه ۲ را در روز دوشنبه و جمعه و برنامه ۱ را در روز چهارشنبه انجام دهید. پس از چهار هفته، زمان آن رسیده است تا دو برنامه‌ی تمرین جدید را انتخاب کنید.

برنامه ۳

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	لانچ با دمبل به‌صورت معکوس به همراه پرس سرشانه تک دست (صفحه ۳۵۰)	۳	۱۰-۱۲	۱دقیقه
2A	بارفیکس کف دست‌ها روبه صورت (صفحه ۱۰۲)	۳	تا حد توان	۰
2B	پلانک از پهلو (صفحه ۲۹۰)	۳	۳۰ ثانیه تحمل	۰
2C	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تا حد توان	۴۵ ثانیه

برنامه ۴

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۲۷۴)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه
1B	شنا به همراه حرکت پارویی با دمبل (صفحه ۴۹)	۳	۱۲	۳۰ ثانیه
2A	حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۴۹)	۲	۱۲	۳۰ ثانیه
2B	جک نایف روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۹۶)	۲	۱۲-۱۵	۳۰ ثانیه

برنامه ۵

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	لانچ به طرفین به‌همراه پرس سرشانه (صفحه ۳۵۱)	۳	۱۲-۱۰	۱دقیقه
2A	پارویی با دستان بدون چرخش تک پا (صفحه ۸۵)	۳	۱۵-۱۲	۰
2B	بالاکشیدن ران به‌صورت تک پا (صفحه ۲۴۴)	۳	تاحدتوان	۰
2C	حرکت شنا به شکل T (صفحه ۴۷)	۳	تاحدتوان	۳۰ثانیه

برنامه ۶

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	لانچ با دمبل بالای سر (صفحه ۲۲۵)	۳	۱۲-۱۰	۰
1B	پارویی با دستان بدون چرخش تک پا (صفحه ۸۸)	۳	۱۲-۱۰	۰
1D	شنا روی زمین (صفحه ۴۰)	۳	تاحدتوان	۰
1C	گام زدن به بالابه‌همراه پرس سرشانه تک دست (صفحه ۳۵۰)	۳	۱۲-۱۰	۰
1E	حرکت کبری در وضعیت دمر (صفحه ۳۰۱)	۳	۳۰ثانیه تحمل	۶۰ ثانیه

برنامه ۷

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	لیفت مرده دست باز (صفحه ۲۵۵)	۴	۵	۹۰ثانیه
2A	پرس سینه با دمبل روی نیمکت شیبدار به بالا (صفحه ۶۰)	۲	۱۲-۱۰	۰
2B	چرخش روسی روی توپ سوئیسی (صفحه ۳۰۸)	۲	۱۲-۱۰	۰
2C	لانچ با دمبل (صفحه ۲۲۲)	۲	۱۲-۱۰	۱دقیقه

برنامه ۸

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	حرکت صبح بخیر با هالتر (صفحه ۲۶۰)	۳	۸	۰
1B	پرس سینه با دمبل روی نیمکت (صفحه ۵۸)	۳	۸	۰
1C	اسکات با وزن بدن (صفحه ۱۹۶)	۳	۳۰ثانیه	۰
1D	پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)	۳	۱۰	۰
1E	حرکت بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)	۳	۳۰ثانیه	۱۵-۳۰ثانیه

برنامه ۹

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1A	لیفت مرده با دمبل (صفحه ۲۵۶)	۴	۶	۰
1B	طناب زدن	۴	۴۵ثانیه	۰
1C	پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۷)	۴	۶	۰
1D	طناب زدن	۴	۴۵ثانیه	۱دقیقه

برنامه ۱۰

	تمرینات	ست ها	تکرارها	استراحت
1	اسکات با هالتر از جلو (صفحه ۲۰۵)	۳	۶-۸	۱دقیقه
2A	پارویی با هالتر (صفحه ۸۲)	۳	۶-۸	۰
2B	تثبیت ناحیه‌ی مرکزی بدن وچرخش دست‌ها (صفحه ۳۴۰)	۳	۳۰ثانیه	۰
2C	تاب دادن دمبل در بین پاها به‌صورت تک دست (صفحه ۳۷۴)	۳	۱۰-۱۲	۰
2D	شنا نزولی (صفحه ۴۲)	۳	تاحدتوان	۳۰ثانیه

برنامه‌ی تمرینات اسپارتاکوس

همیشه این موضوع که چگونه بازیگران هالیوود همیشه با فرم بدنی خوب دیده می‌شوند، تعجب برانگیز بوده است. این علم موشکی نیست بلکه علم تمرین می‌باشد. از این رو هنگامی که نمایندگان شرکت ستاره‌ها به من برای طراحی یک برنامه‌ی تمرینی برای بازیگران این شرکت مراجعه می‌کنند، من برنامه‌ی اسپارتاکوس برای آماده سازی برنامه های ژانویه‌ی سال ۲۰۱۰ این کمپانی را انتخاب می‌کنم. من این نتیجه را با مشورت با «راخال کوسگروف»، یکی از بهترین متخصصان شناخته شده در زمینه‌ی تناسب اندام در جهان که در دنیا به دلیل کسب نتایج خیره کننده در رابطه با عضله سازی و چربی سوزی مشهور است، به‌دست آورده ام.

برای بازیگران در اسپارتاکوس، ما تجهیزات تمرینات مدرسه‌ی قدیمی را از قبیل کیسه های شنی و دمبل های کتری شکل را با انواع تمرینات مدرن امروزی از قبیل شنای T و لانچ با دمبل و چرخش را ترکیب می‌کنیم. این تمرینات همگی از حرکات یک جنگجوی اسپارتاکوس در تمرینات و میدان نبرد نیاز داشت، شبیه سازی شده است (برای مشاهده فیلم چگونگی تمرینات بازیگران هالیوودی به آدرس MensHealth.com/Spartacus مراجعه کنید). برای شما ما تغییراتی جزئی به تمرینات دادیم تا در عین اینکه تمرینات را مؤثر نگه داشته باشیم شما بتوانید این تمرینات را در باشگاه‌ها نیز انجام داده و تمرینات با باشگاه‌ها سازگار باشند. محصول نهایی : برنامه‌ی روزانه‌ی دوره ای مطابق با آخرین روش های علمی که چربی‌ها را کاهش داده و باعث تفکیک عضلات سینه، بازو و شکم شده و سطح تناسب بدن را ارتقا می‌دهد. بنابراین، یک بدن لاغر، عضلانی و ورزیده‌ی جنگجویان اسپارتان را کسب خواهید کرد در حالی که به بهترین فرم (شکل) در زندگی خود نیز خواهید رسید.

چگونه این برنامه انجام شود؟

- ایــن تمرینـات را ســه روز در هفتــه انجـام دهیـد. شـما می‌توانیـد ایـن تمرینـات را بـه عنـوان تمرینـات بـا وزنـه‌ی اصلـی خـود انجام دهیـد و یـا آن را بـه عنـوان تمرینـات قلبـی- عروقـی در بیـن روزهـای منظـم تمرینـات بـا وزنـه‌ی خـود انجـام دهیـد. ایـن روش بـه شـما کمـک خواهـد کـرد تـا چربـی هـای بـدن خـود را بـا سـرعت بیشـتری بسـوزانید.
- ایـن تمرینـات را به‌صـورت دایـره ای (دریـک چرخـه) بدیـن صـورت کـه یـک سـت از هـر تمریـن و یـا ایسـتگاه را به‌صـورت پـی در پـی انجـام دهیـد. هـر ایسـتگاه در چرخـه بایـد ۶۰ ثانیـه طـول بکشـد. هـر تعـداد کـه می‌توانیـد تکرارهـا را در زمـان تعییـن شـده انجـام دهیـد، سـپس بـه سـراغ تمریـن ایسـتگاه بعـد برویـد. زمانـی کـه طـول می‌کشـد تـا بیـن ایسـتگاه‌ها حرکـت کنیـد بایـد ۱۵ ثانیـه طـول بکشـد و پـس از اینکـه ۱۰ تمریـن در یـک دایـره را انجـام دادیـد ۲ دقیقـه اسـتراحت کنیـد. سـپس ایـن منـوال را ۲ بـار تکـرار کنیـد. اگـر شـما توانایـی تکمیـل کـردن زمـان کامـل تمرینـات بـا وزن بـدن را نداریـد، تمرینـات را تـا جایـی کـه می‌توانیـد انجـام داده، سـپس بـرای لحظـه ای اسـتراحت کـرده و دوبـاره تمرینـات را تـا تکمیـل زمـان تعییـن شـده دنبـال کنیـد.
- قبـل از انجـام تمرینـات، ۵ الـی ۱۰ دقیقـه گـرم کنیـد. بـرای ایـن‌کار از برنامـه‌ی گـرم کـردن خـود را بسـازید در فصـل ۱۲ اسـتفاده کنیـد.

ایستگاه ۱

اسکات جام شکل (صفحه ۲۱۰)

ایستگاه۲

بالا رفتن از کوه (صفحه ۲۹۴)

ایستگاه ۳

تـاب دادن دمبـل در بیـن پاهـا به‌صـورت تـک دسـت (صفحـه ۲۷۴)

ایستگاه ۴

شنا T (صفحه ۴۷)

ایستگاه ۵

پرش دو بخشی با دمبل (صفحه ۲۱۷)

ایستگاه۶

پارویی با دمبل (صفحه ۸۴)

ایستگاه ۷

لانـج بـه طرفیـن بـا دمبـل همـراه بـا تمـاس دمبل‌هـا بـا زمیـن (صفحـه ۲۲۷)

ایستگاه ۸

شنابه‌همراه حرکت پارویی (صفحه ۴۹)

برای حرکت شنابه‌همراه پارویی، وضعیت شنا را حفظ کرده و بدون انجام حرکت شنا، فقط حرکت پارویی را انجام دهید.

ایستگاه ۹

لانچ با دمبل به‌همراه چرخش (صفحه ۲۲۵)

ایستگاه۱۰

پرس سرشانه با دمبل (صفحه ۱۲۷)

فصل چهاردهم:

بهترین برنامه‌ی تمرینات قلبی عروقی

در هر زمان، کار خود را با قدرت به انجام برسانید

اجازه دهید بعضی چیزها را روشن کنیم:

اصطلاح قلبی - عروقی به معنای تمرین هوازی نمی‌باشد. علی رغم اینکه واژه‌ی کاردیو (قلبی) در واقع مخفف اصطلاح کاردیوواسکولار (قلبی - عروقی) می‌باشد و حقیقت امر این است که تمرین با وزنه و دویدن برای شش‌ها و قلب بسیار مفید می‌باشد. بنابراین تعداد زیادی از تمرینات قلبی برای شما در این کتاب اطلس آورده شده است، اما در ادامه، شما چندین تمرین بی‌همتا خواهید یافت که برای همیشه طرز فکر شما را در مورد قلب تغییر می‌دهد. به هر حال شما ممکن است بخواهید که برای کم کردن ۱۰ کیلومتر تمرین کنید و یا برای چربی سوزی تلاش کنید، در هر صورت در این فصل شما تمرینات پایانی را خواهید یافت.

۸ راه جهانی برای سریعتر دویدن

اگر از دویدن های طولانی مدت و ممتد خسته شده‌اید، این تمرینات سرعتی کوتاه مدت را از "اد ایستون" فوق لیسانس و دونده‌ی دو دوره‌ی ماراتون المپیک و سرمربی تیم جوانان دوی صحرانوردی دانشگاه بریگام امتحان کنید. این برنامه نه تنها به از بین بردن یکنواختی برنامه‌ی شما کمک می‌کند، بلکه باعث ارتقاء سرعت و استقامت شما به سطح بالا نیز می‌شود. یک راه خوب برای ترکیب این تمرینات این است که یکی از سه تمرین اول را در اوایل هفته انجام داده و سپس تمرین دومی را از شماره‌ی ۴ الی ۷ را انتخاب کرده و در پیست انجام دهید و در اواخر هفته تمرین آخر را انجام دهید.

۱- Tempo run

چیست: یک نوع سوخت تزریقی برای دوی آهسته ۴ مایلی، و دویدن با سرعت زیاد ولی راحت.

چرا: Tempo run بدن شما را آموزش داده تا محصولاتی که موجب کاهش سرعت شما بوسیله‌ی سوزاندن عضلات می‌شود را پاکسازی کرده و در نتیجه بتوانید با سرعت بالاتر در مدت زمان بیشتری بدوید.

چگونه: سریعترین زمانی که می‌توانید ۳ مایل بدوید را تخمین بزنید (به بهترین ۵ کیلومتر خود فکر کنید). آهنگ سرعت خود در مایل را محاسبه کرده و ۳۰ ثانیه به آن اضافه کنید. بنابراین اگر فکر می‌کنید سریع ترین زمانی که می‌توانید ۳ مایل را با آهنگ ۸ دقیقه بدوید، ۲۴ دقیقه است، Tempo run با آهنگ ۸ دقیقه، ۳۰ ثانیه در مایل برای یک دوی ۴ مایلی را امتحان کنید.

نکته: برای محاسبه دقیق باشید. برای این‌کار همراه خود ساعت داشته باشید.

۲- Tempo ۱۰۰۰ s

چیست: یک مجموعه از دوهای ۱۰۰۰ متری با آهنگ Tempo و با استراحت در بین هر ست.

چرا: دوی Tempo کوتاه به شما در حفظ سرعت مشخص کمک می‌کند و در سطح بالای تلاش شما باعث ریکاوری های مختصر می‌شود.

چگونه: با آهنگ دوی ۴ مایلی خود، ۱۰۰۰ متر بدوید (با ۱- Tempo run مشخص شده است). این میزان حدود دو و نیم برابر دور یک پیست مسابقه می‌باشد. سپس بمدت ۶۰ ثانیه قبل از شروع تکرار بعدی استراحت کنید. تمرینتان را با ۶ ست از این برنامه شروع کرده و هر هفته که پیشرفت می‌کنید یک ست به آن اضافه کنید تا جایی که مجموع ست های شما به ۱۰ ست برسد.

۳- Step_Down فارتلک

چیست: فارتلک یک واژه‌ی سوئدی معادل بازی سرعت می‌باشد؛ به این معنی که شما سرعت را دائماً طبق احساس خود افزایش و کاهش می‌دهید.

چرا: در Step_Down فارتلک، فاصله های زمانی سازمان یافته‌تر بوده و در انتها دویدن شما سخت‌تر می‌شود. به سختی دویدن در شرایطی که خسته هستید باعث می‌شود که هنگامی که شما شاداب و پر از انرژی هستید، سریع تر بدوید.

چگونه: با آهنگ ۷۵ درصد از حداکثر تلاشتان ۵ دقیقه بدوید. سپس سرعت را تا حدود ۴۰ درصد حداکثر تلاشتان کاهش داده و ۵ دقیقه در این سرعت بدوید. این الگوی سریع - آهسته را ادامه داده ولی در هر مرتبه (دور) دویدن سرعتی خود را یک دقیقه کم کنید و به جای آن سرعت خود را افزایش دهید. انجام تمرینات سخت هنگامی که شما خسته هستید باعث می‌شود هنگامی که شما تازه نفس و سرحال هستید، سریع‌تر و چابک‌تر باشد.

نکته: هر هفته یک دقیقه به اولین بخش از تمرین خود اضافه کرده ولی ترتیب تمرین را مشابه Step_Down انجام داده تا جایی که مجموع تمرین اینتروال شما به ۱۰ دقیقه برسد.

۴- تکرارهای مایلی

چیست: یک دوی یک مایلی سخت همراه با استراحت در بین آن و

یـک ابـزار تمرینـی نهایـی بـرای دونـده هـای جـدی.

چــرا : طـول و شـدت تکرارهـای مایلـی شـما را مجبـور بـه تمریـن در بالاتریـن حـد هـوازی خـود می‌کنـد و بـه شـما اسـتقامت و تـوان فکـری کـه بـرای دویـدن هـای طولانـی مـدت و سـخت نیـاز داریـد، را می‌دهـد.

چگونــه : ۳ یـا ۴ فاصلـه‌ی یـک مایلـی را بـا آهنـگ مسـابقه ای ۵ کیلـو متـری بدویـد و پـس از طـی هـر مایـل ۴ دقیقـه اسـتراحت کنیـد.

نکته : تلاش خود را در طول مایل‌ها تنظیم کنید ؛ بنابراین شما باید هر یک چهارم مایل را با آهنگ مشابه بدوید.

۵- تکرارهای ۸۰۰ متر

چیســـت : دویـدن هـای سـخت و بـرای ریـکاوری قـدم زدن سـریع (جاگینـگ)

چــرا : دویـدن در حداکثـر تـوان هـوازی خـود کـه روش بسـیار خوبـی بـرای ارتقـا و بهبـود حداکثـر تـوان هـوازی می‌باشـد.

چگونــه : تـا هنگامـی کـه شـروع بـه عـرق ریختـن کنیـد بدنتـان را گـرم کنیـد. ۱۰ ثانیـه از آهنـگ (سـرعت) تکرارهـای مایلـی خـود (تمریـن بـالا) کـم کـرده و ۸۰۰ متـر را بـا ایـن سـرعت بدویـد (دو دور دور پیسـت). پـس از طـی هـر ۸۰۰ متـر، یکبـار دور میـدان قبـل از شـروع ۸۰۰ متـر بعـدی به‌صـورت آهسـته بدویـد.

نکتــه : تمرینـات را بـا انجـام ۴ سـت اینتـروال شـروع کـرده و هـر جلسـه کـه پیـش می‌رویـد یـک سـت بـه تمرینـات تـا جایـی کـه مجمـوع سـت هـای شـما بـه عـدد ۸ برسـد، اضافـه کنیـد.

۶- تکرارهای ۴۰۰ متر

چیست : دویدن های سخت و ریکاوری به‌صورت قدم زدن سریع (جاگینگ) در بین آن ها.

چرا : تمرین داده می‌شوید تا تمرینات خود را با قدرت تمام کنید.

چگونه : با تند ترین سرعت (آهنگ) ۱ مایلی خود بدوید (بنابراین اگر رکورد شخصی شما برای ۱ مایل ۷ دقیقه است، هر تمرین ۴۰۰ متر اینتروال را در ۱۰۵ ثانیه انجام دهید). پس از هر ۴۰۰ متر دویدن، به مدت ۱ الی ۲ دقیقه آهسته دویده و سپس دوباره تمرین را تکرار کنید. تمرین را با ۶ ست اینتروال شروع کرده و هر جلسه که پیش می‌روید یک ست به تمرینات تا جایی که مجموع ست های شما به عدد ۱۰ برسد اضافه کنید.

نکته : قبل از شروع تمرین رکورد خود را حساب کرده و برنامه‌ی خود را بر حسب معادلات بالا طراحی کنید. تمرینتان را نیز با گرم کردن آغاز کنید.

۷- داخل و خارج

چیســـت : دویـدن ۲۰۰ متـر به‌صـورت سـریع و در پـی آن ۲۰۰ متـر به‌صـورت آهسـته و در مجمـوع دویـدن بـه میـزان ۲ مایـل.

چــرا : ایـن تمریـن مجبـور بـه ریـکاوری در حیـن حرکـت داشـته و بـه شـما اجـازه می‌دهـد تـا نسـبت بـه قبـل، بـا شـدت بالاتـر و در فاصلـه‌ی زمانـی بیشـتر تمریـن کنیـد.

چگونــه : تمریـن را بـا رکـورد شـخصی سـرعت مایلـی خـود شـروع کـرده و ۲۰۰ متـر در ایـن سـرعت بدویـد، سـپس سـرعت خـود را کاهـش دهیـد. بنابرایـن بایـد نسـبت بـه ۲۰۰ متـر اول، شـما ۲۰۰ متـر دوم را ۱۰ ثانیـه بیشـتر طـی کنیـد. ایـن تمریـن اینتـروال را تـا زمانـی کـه مجمـوع مسـافت طـی شـده‌ی شـما بـه ۲ مایـل برسـد، ادامـه دهیـد.

نکتــه : اگـر سـرعت شـما بیشـتر از ۲ ثانیـه در هـر دو تمریـن آهسـته و سـریع کاهـش یافـت، تـا زمانـی کـه ۲ مایـل را تمـام کنیـد بـا سـرعت ملایـم بدویـد.

۸- دویدن با اتمام سریع

چیست : یک دوی طولانی با یک موج سرعت در نیمه‌ی دوم

چــرا : بـه بـدن خـود آمـوزش می‌دهیـد تـا بـه میـزان طولانـی تـر دویـده و انتهـای دویـدن را به‌صـورت سـخت (بـا فشـار) تمـام کنـد.

چگونــه : دویـدن آسـان و منظـم خـود را دوبرابـر کنیـد. نیمـه‌ی اول را بـا سـرعت معمولـی دویـده و در نقطـه‌ی میانـی راه سـرعت را از ۵ الـی ۱۰ ثانیـه در هـر مایـل افزایـش دهیـد.

نکته : همراه خود آب داشته باشید تا در نیمه‌ی دوم راه به شما کمک کند.

برنامه‌ی نهایی ۱۰ کیلومتری

با این برنامه‌ی ۸ هفته ای از " لن کراویتز"، استادیار دانشگاه علوم ورزشی نیومکزیکو، ۱۰ کیلومتر بعدی خود را بهبود بخشید. این برنامه به شما کمک می‌کند تا نسبت به قبل تندتر بدوید. این برنامه از شرح و بازگو کردن کلمات پس از تمرین برای برآورد میزان شدت تمرین استفاده می‌کند که درست نیز می‌باشد. در مطالعات دانشگاه ویسکانسیم، محققان دریافتند که توانایی افراد در بازگو کردن ۳۱ کلمه پس از دویدن با شدت بالا، یک معیار دقیق برای تعیین شدت تمرین می‌باشد. چگونگی استفاده از این تکنیک را یاد گرفته و پس از آن مطمئن خواهید شد که در هر تمرین، خواه تمرین آسان، طولانی و یا پرشدت باشد، با سرعت ایده آل خود دویده اید. نتیجه‌ی نهایی اینکه شما به بهترین زمان ۱۰ کیلو متر خود می‌رسید.

علم سرعت

قبل از اینکه به سراغ تمرین بالا بروید (تمرین بازگو کردن کلمات پس از تمرین)، یک درس در مورد آستانه‌ی لاکتات وجود دارد. لاکتات به عنوان یک محافظ بدن شما برای اسیدی که در پاهای شما تولید شده و موجب می‌شود تا حین دویدن بسوزد (این اسید به طور رایج اسید لاکتیک شناخته می‌شود ولی برخی محققان این واژه را درست نمی دانند). هرچه با سرعت بیشتری بدوید، سطح اسید بدن شما سریع تر بالا می‌رود. در یک نقطه‌ی مشخص، مقدار بسیار زیادی اسید تجمع یافته وجود دارد که باید خنثی شوند و برای این‌کار شما باید سرعت خود را کاهش دهید. این نقطه زمانی است که شما به آستانه‌ی لاکتات رسیده اید.

شما همچنین می‌توانید آستانه‌ی لاکتات خود را به عنوان سریع ترین سرعتی که می‌توانید در آن بدون کاهش سرعت و با سرعت ثابت یک مسیر را شروع و به پایان برسانید، بدون هیچ گونه احساس سوزش فرض کنید. بنابراین با افزایش آستانه‌ی لاکتات خود می‌توانید سریعتر و طولانی تر بدوید. این جا زمانی است که شما می‌توانید از تست بازگوکردن کلمات استفاده کنید. ابزاری که به شما کمک می‌کند تا این آستانه را افزایش دهید.

روزهای تمرینی

در این برنامه شما ۳ الی ۴ روز در هفته خواهید دوید و فاصله و شدت تمرین را با دنبال کردن راهنمایی های زیر برای انجام هر تمرین با شدت ایده آل آن تنوع خواهید بخشید.

تمرین حجمی. در اغلب روزها شما فقط یک هدف دارید و آن ثبت مایل‌ها می‌باشد. تمرین حجمی برای افزایش توانایی شما در انجام تمرینات طولانی و اثرگذاری مکرر عضلات و مفاصل شما در دویدن طراحی شده است. در سرعتی بدوید که به شما اجازه‌ی باز گوکردن تمامی کلمات در تست بازگوکردن کلمات را بدهد.

حداکثر تمرین در سطح ثابت (Maximal steady-state training) : این دویدن‌ها را تا سرحد ممکن نزدیک به آستانه‌ی لاکتات انجام دهید. تمرین حداکثر آستانه، پایه‌ی سرعت دویدن شما را افزایش داده و توانایی بدن شما را برای پاکسازی اسید که محدود کننده‌ی سرعت شما در خون و عضلات می‌باشد را افزایش می‌دهد. با سرعتی بدوید که به شما اجازه‌ی بازگوکردن کلمات در تست بازگوکردن کلمات را به سختی بدهد. با بیان فقط ۳ یا ۴ کلمه در یک زمان.

تمرینات اینتروال : شما تمرینات زیر و بالای آستانه‌ی لاکتات را به‌صورت متناوب انجام می‌دهید. تمرینات اینتروال باعث می‌شوند تا بدن شما در سطح بالای اسید سازگاری پیدا کند. تمرین را با شدت تمرین حجمی خود به مدت ۵ دقیقه شروع کنید. سپس سرعت خود را تا جایی که دیگر توانایی بازگوکردن یک کلمه در تست بازگوکردن کلمات را نداشته باشید، افزایش دهید. ۳۰ ثانیه در این سرعت دویده و سپس قبل از شروع یک تمرین ۳۰ ثانیه ای پرشدت دیگر، سرعت خود را تا شروع آهنگ ۳ دقیقه‌ی بعدی کاهش دهید.

این تمرین را با انجام ۵ ست شروع کرده و با کم کردن زمان های بازگشت پذیری (ریکاوری)، مدت تمرین خود را افزایش دهید.

برنامه‌ی ۱۰ کیلومتر چند سطحی

اینکه کدام برنامه برای سطح تناسب اندام شما مناسب تر می‌باشد را شناسایی کنید و سپس از جدول زیر به عنوان راهنما برای تقویم تمرینات روزانه‌ی خود استفاده کنید. در کنار هر مقدار مسافت بر حسب مایل، یک حرف متناسب وجود داشته که نشان دهنده‌ی تمرین حجمی (عمده) شما (V)،حداکثر تمرین در سطح ثابت (M) و یا تمرین اینتروال (I) در آن روز می‌باشد. تمامی برنامه‌ها را کامل کرده و سپس تا جایی که سطح تناسب اندام خود را بالا ببرید، تکرار کنید.

مبتدی : اگر برنامه‌ی تمرینات هوازی و یا ورزش را در ۲ یا ۳ روز در هفته انجام می‌دهید، برنامه‌ی مربوط به مبتدیان را دنبال کنید.

پیشرفته : اگر در هفته ۳ روز یا بیشتر به مدت حداقل ۲۰ دقیقه و یا ۲ مایل در هر روز می‌دوید برنامه‌ی مربوط به افراد پیشرفته را دنبال کنید.

هفته		دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
هفته ۱	مبتدی	۲ مایل(V)	استراحت	۲,۵مایل (V)	استراحت	۳ مایل(V)	استراحت	۳,۵مایل(V)
	پیشرفته	۳ مایل(V)	استراحت	۳,۵مایل(V)	استراحت	۴مایل (V)	استراحت	۴,۵مایل (V)
هفته ۲	مبتدی	استراحت	۴مایل (V)	استراحت	۴مایل (V)	استراحت	۴مایل (V)	استراحت
	پیشرفته	استراحت	۵ مایل(V)	استراحت	۵ مایل(V)	استراحت	۵ مایل(V)	استراحت
هفته ۳	مبتدی	۴,۵ مایل(V)	استراحت	۴,۵مایل (V)	استراحت	۴,۵مایل (V)	استراحت	۵ مایل(V)
	پیشرفته	۵,۵ مایل(V)	استراحت	۵,۵مایل (V)	استراحت	۵,۵مایل (V)	استراحت	۶مایل (V)
هفته ۴	مبتدی	استراحت	۵مایل (M)	استراحت	۵ مایل(V)	استراحت	۵,۵مایل (V)	استراحت
	پیشرفته	استراحت	۶مایل (M)	استراحت	۵مایل(M)	استراحت	۶مایل (V)	۵ مایل(I)
هفته ۵	مبتدی	۴مایل (V)	استراحت	۴,۵مایل(M)	استراحت	۴,۵مایل (V)	استراحت	۴,۵مایل (V)
	پیشرفته	استراحت	۶,۵مایل(V)	استراحت	۵مایل(M)	استراحت	۶مایل (V)	۵ مایل(I)
هفته ۶	مبتدی	استراحت	۵مایل(I)	استراحت	۶مایل (V)	استراحت	۵ مایل(M)	۶مایل (V)
	پیشرفته	استراحت	۷مایل (V)	استراحت	۵مایل(M)	استراحت	۶مایل (V)	۵ مایل(I)
هفته ۷	مبتدی	استراحت	۵مایل (I)	استراحت	۶مایل (V)	استراحت	۵ مایل(M)	۶مایل (V)
	پیشرفته	استراحت	۷مایل (M)	استراحت	۶مایل (V)	استراحت	۵ مایل(I)	۶مایل (V)
هفته ۸	مبتدی	استراحت	۵مایل (V)	استراحت	۴مایل (V)	استراحت	استراحت	سرعت
	پیشرفته	استراحت	۶مایل (V)	استراحت	۵مایل (V)	استراحت	استراحت	سرعت

سریع‌ترین تمرینات قلبی - عروقی برای هر زمان

چنانچه کمبود وقت دارید، این تمرینات نوین توسط مربی تمرینات قدرتی " آلوین کوسگروف" که تیم او برنده‌ی مسابقات تناسب اندام در سایتا کلاریتای کالیفرنیا شده است، طراحی شده است. به این‌ها در واقع دوره های متابولیک گفته می‌شود و برای اینکه سیستم قلبی- عروقی شما را وارد تنش کرده و چربی سوزی را دقیقاً مانند دویدن های سخت سرعت ببخشد، طراحی شده است. تفاوت عمده‌ی این برنامه این است که شما می توانید این برنامه را در زیر زمین خانه‌ی خود نیز انجام دهید. بعلاوه اینکه این تمرینات ظرفیت هوازی شما را دقیقاً مانند دویدن های آهسته برای چند مایل با سرعت معمولی افزایش می‌دهد. اگرچه زمان این تمرینات به دلیل شدت بیشتر آن کمتر می‌باشد.

شایسته سازی مختلط

یک ست از هر تمرین زیر را به ترتیبی که نشان داده شده است، انجام دهید. هر تمرین را به مدت ۱۵ ثانیه انجام داده و ۱۵ ثانیه استراحت کنید. هر تعداد ست که می توانید در ۵ دقیقه انجام دهید. یک نکته اینکه برای حرکت اسکات جهشی با دمبل، در هر تکرار بدنتان را تاجایی که ران‌ها موازی زمین شوند، پایین بیاورید و سپس دوباره تا جایی که می توانید، پرش کنید.

- **دوهای سرعت و یا بالارفتن از پله**
  استراحت
- **اسکات جهشی با دمبل (صفحه ۲۱۰)**
  استراحت
- **چاپ با دمبل (صفحه ۳۱۱)**
  استراحت
- **تاب دادن دمبل و یا دمبل کتری شکل به‌صورت تک دست بین پاها (صفحه ۲۷۴)**
  استراحت

تمام کننده ها

این برنامه های سریع قلبی-عروقی بوده که می توانید در پایان هر تمرین انجام دهید. به این تمرینات تمام کننده گفته می‌شود نه به این دلیل که راه خوبی برای اتمام جلسه‌ی تمرین می‌باشند بلکه به شما در سوزاندن و خلاص شدن از دست چربی ها نیز کمک می کند.

ماتریکس پاها

یک ست از هر تمرین را بدون استراحت انجام دهید و اینکه چه مدت طول می کشد تا این چرخه را تمام کنید، را ثبت کنید. سپس دو برابر این زمان استراحت کرده و دوباره این چرخه را تکرار کنید. هنگامی که توانستید چرخه را در ۹۰ ثانیه تمام کنید، از استراحت صرف نظر کنید.

- **اسکات با وزن بدن (صفحه ۱۹۶)** : ۲۴ تکرار
- **لانچ با دمبل به‌صورت متناوب با وزن بدن (صفحه ۲۲۳)**: ۱۲ تکرار برای هر پا
- **پرش دوبخشی با وزن بدن** (صفحه ۲۱۷) : ۱۲ تکرار برای هر پا
- **اسکات جهشی با وزن بدن (برای چربی سوزی)** (صفحه ۲۰۰) : ۲۴ تکرار

سری از اسکات

یک ست از هر تمرین را بدون استراحت انجام دهید. این یک چرخه محسوب می‌شود. یک مجموعه‌ی سه ستی از این چرخه را کامل کنید.

- **اسکات جهشی با وزن بدن (برای چربی سوزی)** (صفحه ۲۰۰) : در مدت زمان ۲۰ ثانیه تا جایی که می‌توانید حرکت را تکرار کنید.
- **اسکات با وزن بدن** (صفحه ۱۹۶) : در مدت زمان ۲۰ ثانیه تا جایی که می‌توانید حرکت را تکرار کنید.
- **اسکات ایزومتریک** : بدنتان را تاجایی که ران‌ها موازی زمین شوند پایین ببرید. این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

شمارش معکوس (برنامه عملیاتی)

تمرینات خود را به‌صورت متناوب و بدون استراحت انجام دهید (گزینه‌ی اول یا دوم را انتخاب کنید). در دور اول خود، ۱۰ تکرار برای هر تمرین انجام داده، سپس در دور دوم ۹ تکرار، در دور سوم ۸ تکرار و این‌کار را تاجایی که می‌توانید انجام دهید (اگر تکرارهای شما به صفر رسید، نشانه‌ی انجام کامل تمرین می‌باشد). هر هفته یک تکرار به تمریناتی که شروع می کنید، اضافه کنید. بنابراین در هفته‌ی دوم شما باید تمرینات خود را با ۱۱ تکرار شروع کنید.

انتخاب اول :

- تاب دادن دمبل به‌صورت تک دست بین پاها (برای چربی سوزی) (صفحه ۲۷۴)
- حرکت چمباتمه ۴ شماره ای (صفحه ۳۶۰)

انتخاب دوم :

- اسکات جهشی با وزن بدن (برای چربی سوزی) (صفحه ۲۰۰)
- شنا انفجاری (صفحه ۴۸)

فصل پانزدهم:

فصلی جامع درباره‌ی رازهای تغذیه

قدرت مواد غذایی را کشف کنید

غذا قدرت است. در حقیقت غذا قدرت بدنی زیادی به ما می‌دهد. به همین دلیل است که ما ملزم به دانستن قوانین تغذیه‌ی خوب هستیم. درس اول: امتناع از خوردن غذا باعث لاغری شما نخواهد شد. در عوض، به انتخاب غذاهای تازه و مفید فکر کنید: غذاهایی که طعم عالی دارند و بسیار مقوی هستند و با خوردن آنها شما احساس سیری می کنید بدون اینکه ذره ای اضافه وزن پیدا کنید. زمانی که بتوانید هوشمندانه غذا بخورید، می توانید وزن بدن خود را کنترل کنید، چربی اضافه‌ی شکم خود را از بین ببرید، عضلات خود را تقویت کنید و با هر لقمه ای که می‌خورید سلامتی خود را بهبود ببخشید. بنابراین، رازهای تغذیه که در این فصل ارائه می‌شوند را با دقت مطالعه کنید و برای بهبود کل زندگی خود با قدرت مواد غذا آشنا شوید.

ساده ترین رژیم غذایی

یک قانون کاهش وزن وجود دارد که نمی توان به آسانی از آن چشم پوشی کرد: شما باید بیشتر از آنچه می‌خورید کالری بسوزانید. البته راه های زیادی برای رسیدن به این موازنه وجود دارد. اما نیازی نیست که خیلی هم پیچیده باشد. برای مثال: برنامه‌ی غذایی یکی از آنهاست. این برنامه‌ی غذایی طوری طراحی می‌شود که مصرف روزانه‌ی شما را با حذف غذاهای پوچ کالری، که برای احساس سیری احتمالا باید در مصرف آنها زیاده روی کنید، کاهش دهید. در نهایت، بدون اینکه رژیمی را دنبال کرده باشید چربی های شکمی خود را از دست خواهید داد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که هر مرحله را برای یک دوره‌ی زمانی اجرا کنید. بسیار آسان است: درست مثل شمارش ۱، ۲ و ۳.

یک برنامه‌ی سه مرحله ای

چنانچه این سه دستورالعمل را دنبال کنید، خیلی سریع متوجه خواهید شد که تمام مباحث دیگر در رابطه با کاهش وزن چیزی جز حاشیه نیست. با مرحله‌ی ۱ شروع کنید و به مدت دو هفته آن را دنبال کنید. از بین رفتن چربی های بدن خیلی زود شروع خواهد شد. اگر این نتیجه حاصل نشد توصیه های ارائه شده در مرحله‌ی ۱ را با دستورالعمل های مرحله‌ی ۲ ترکیب کنید. آیا هنوز مشکل دارید؟ در این صورت مرحله‌ی ۳ را شروع کنید تا به نتیجه‌ی دلخواه خود برسید.

مرحله‌ی ۱: شکر اضافی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

این مرحله ساده ترین راه برای اصلاح یک رژیم غذایی است. بر اساس تحقیقات وزارت کشاورزی در ایالات متحده‌ی آمریکا، بطور میانگین هر آمریکایی روزانه ۸۲ گرم شکر اضافه مصرف می‌کند. این مقدار تقریبا معادل با ۲۰ قاشق غذاخوری است که حدو ۳۱۷ کالری پوچ دارد. بر اساس گزارش محققان، ۹۱ درصد از این شکر اضافی از طریق مصرف منظم نوشابه (۳۳ درصد)، غذاهای پخته و غلات صبحانه (۲۳ درصد)، شکلات (۱۶ درصد)، نوشیدنی‌ها (۱۰ درصد) و محصولات شیری شیرین، همچون شیر شکلاتی، بستنی و ماست های طعم دار (۹ درصد) وارد بدن می‌شود.

کدام یک از مواد غذایی در این لیست گنجانده نشده بود؟ گوشت، سبزیجات، تمام میوه ها، تخم مرغ و تمام فراورده های لبنی که شیرین نشده باشند. منوی شما حاضر است: خوردن را بر اساس آن شروع کنید. علاوه براین، پیش بروید و یکبار در هفته هر آنچه را که می‌خواهید در یک وعده‌ی غذایی میل کنید. برای رسیدن به نتایج بزرگ لازم نیست که ۱۰۰ درصد کامل باشید.

پیام اصلی: رژیم غذایی خود را بیش از حد تجزیه و تحلیل نکنید و زیاد وارد جزئیات نشوید. بیشتر غذاهای بی ارزش تنها با نخوردن غذاهایی که شکر اضافی دارند از رژیم غذایی شما بطور خودکار حذف خواهند شد. بنابراین، رژیم غذایی تان سالم تر خواهد شد. علاوه براین، این استراتژی بطور چشمگیری مصرف کالری را کاهش می‌دهد. بنابراین، بدون شمارش کالری و یا محدود کردن گروه های غذایی وزن کم خواهید کرد. این مرحله را به مدت دو هفته دنبال کنید. اگر حذف چربی شروع نشد مرحله‌ی ۲ را شروع کنید.

مرحله‌ی ۲: مصرف نشاسته را کاهش دهید.

نشاسته کربوهیدرات های اصلی در نان، ماکارونی و برنج می‌باشد. نه تنها مواد غذایی پردازش شده همچون نان سفید، بلکه در ۱۰۰ درصد انواع متفاوت غلات نیز نشاسته کربوهیدرات اصلی به شمار می‌رود. البته، احتمالا به شما گفته شده است که به بیشتر این مواد غذایی نیاز دارید. اما اینطور نیست. چرا؟ زیرا نشاسته‌ی زیاد قند خون را افزایش می‌دهد.

یک توضیح دقیق و کامل: قند خون ممکن است بعد از چهار ساعت نخوردن غذا پایین بیاید. در این صورت احساس بی حوصلگی، خستگی و عصبی می‌کنید. به محض اینکه این احساسات به سراغتان می‌آید، خوردن کربوهیدرات ها، مخصوصا کربوهیدرات هایی در فرم نشاسته و شکر، که هر دو خیلی سریع باعث افزایش قند خون می‌شوند، را شروع کنید (پروتئین و چربی تاثیر کمی

روی قند خون می گذارند).

احتمالا در چنین موقعیت هایی شما به خوردن تنها یک مقدار نشاسته و شکر اکتفا نخواهید کرد. آنقدر خواهید خورد تا قند خونتان را خیلی سریع بالا ببرید. افزایش سریع قند خون باعث می‌شود تا لوزالمعده انسولین زیادی را آزاد کند (انسولین هورمونی است که میزان قند خون را کاهش می‌دهد). متاسفانه، در تقریبا نیمی از مردم انسولین نقص عملکردی داشته و قند خون را تمام و کمال کاهش می‌دهد. این باعث می‌شود پرخوری و مصرف مجدد نشاسته و شکر را تکرار کنید. مشکل را متوجه شدید؟

بر اساس یک مطالعه از مرکز تحقیقات تغذیه‌ی انسانی وزارت کشاورزی ایالت متحده امریکا در دانشگاه توفتس، مصرف کربوهیدرات‌ها همچون نان، ماکارونی، برنج و همچنین شکر باعث افزایش کالری دریافتی در بدن می‌شود. اما با کاهش نشاسته و حذف شکر اضافی، قند خون بهتر کنترل می‌شود و میل شدید به خوردن کربوهیدرات در شما کمتر می‌شود.

چقدر نشاسته می‌توانید بخورید؟ بستگی دارد. به عنوان یک دستورالعمل کلی، خود را به خوردن تنها دو وعده نشاسته در روز محدود کنید. هر وعده شامل ۲۰ گرم کربوهیدرات (معادل با یک تکه نان، یک فنجان غلات سرد و گرم، ۱/۲ سیب زمینی بزرگ، ۱/۲ فنجان پاستا، برنج و یا لوبیای پخته) می‌شود. (برای محاسبه‌ی درست نشاسته و شکر مواد غذایی، مقدار فیبر را از کل مقدار کربوهیدرات کم کنید.) بطور کلی، به مواد غذایی با فیبر بالا، انواع نان، پاستا و برنج که از ۱۰۰ درصد گندم تهیه شده اند، برنج قهوه ای بجای برنج سفید و مصرف سیب زمینی با پوست بیشتر توجه کنید.

برای رسیدن به نتیجه‌ی بهتر، مصرف نشاسته را در روزهایی که فعالیت چندانی ندارید به یک وعده در روز کاهش دهید؛ اما روزهایی که فعالیت بدنی شدید دارید دو وعده در روز کربوهیدرات مصرف کنید. دلیل: روزهایی که فعالیت بدنی شدید دارید کربوهیدرات بیشتری می‌سوزانید. روزهایی که فعالیت بدنی بیشتری دارید نسبت به روزهایی که فعالیت بدنی کمتری دارید سوخت بیشتری مصرف کنید.

شرحی بر کربوهیدرات ها

کربوهیدرات های ساده (شکر آکا)

انواع متفاوت شکر وجود دارد، اما دو نوع اصلی آن که در رژیم غذایی یافت می‌شوند عبارتند از: گلوکز و فراکتوز. این دو به عنوان شکرهای یگانه شناخته شده می‌باشند و از ترکیب آنها شکرهای دوگانه بنام ساکاروز تشکیل می‌شود. معمولا، بیشتر غذاهای شیرین حاوی ترکیبی از گلوکز و فراکتوز می‌باشند. این حقیقت در مورد سیب و نوشابه هم صدق می‌کند.

گلوکز: این ماده منبع اصلی انرژی در بدن می‌باشد. این ماده در جریان خون نیز وجود دارد، و بخاطر اینکه به فرم مورد نیاز بدن است سریع در خون جذب می‌شود. در نتیجه، گلوکز جزء کربوهیدرات هایی است که سریع قند خون را افزایش می‌دهد.

فراکتوز: فراکتوز، بر خلاف گلوکز، قند خون را افزایش نمی دهد. ابتدا فراکتوز از روده به کبد فرستاده می‌شود و در آنجا تبدیل و ذخیره می‌گردد. به هرحال، اگر کبد گلوکز ذخیره‌ی کافی داشته باشد، فراکتوز مصرف شده باعث افزایش وزن شده و علاوه براین، بر افزایش قند خون نیز تاثیر می‌گذارد.

کربوهیدرات های پیچیده

کربوهیدرات های پیچیده به کربوهیدرات های متشکل از دو و یا چند مولکول شکری اطلاق می‌شوند.

نشاسته: نشاسته به فرم گلوکز در غذاهای گیاهی یافت می‌شود. نشاسته به وفور در غلات، حبوبات و سبزیجات ریشه‌ای، همچون سیب زمینی، وجود دارد. در واقع نشاسته یک دسته از مولکول‌های گلوکز است که پیوند شیمیایی ضعیفی دارند. بنابراین، به محض خوردن به آسانی تجزیه و به گلوکز خالص تبدیل می‌شود. نتیجه: زمانیکه نشاسته بدون چربی و یا فیبر مصرف شود باعث افزایش قند خون می‌گردد.

فیبر: فیبر که به عنوان یک کربوهیدرات غیرقابل هضم شناخته شده می‌باشد، یک ماده‌ی ساختاری در برگ ها، ساقه‌ها و ریشه‌ی گیاهان به شمار می‌رود. بنابراین، به وفور در سبزیجات، میوه‌ها و غلات وجود دارد. فیبر یک دسته از مولکول های شکری است، اما برخلاف نشاسته هیچ تاثیری روی قند خون ندارد و به همین دلیل آنزیم های گوارشی توانایی تجزیه پیوندهای مولکول های شکری در فیبر را ندارند. مهمتر از همه اینکه، فیبر جذب نشاسته در جریان خون را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود تا بعد از سرو غذا مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید.

دستورالعمل های زیر را در ادامه‌ی رژیم غذایی تان دنبال کنید.

هرگز مصرف سبزیجات را محدود نکنید.

یک توصیه‌ی معروف در باب رژیم غذایی: "هیچ کس با خوردن سبزیجات چاق نمی شود." این عبارت کاملاً درست است. بیشتر میوه‌ها و سبزیجات کالری و نشاسته‌ی خیلی پایینی دارند و سرشار از فیبر هستند. شما نیاز به لیستی از سبزیجات که این خصوصیات را داشته باشند ندارید. تنها سیب زمینی، لوبیا، ذرت و نخود سبز را بخاطر پرنشاسته بودن به عنوان استثنا در نظر بگیرید و از خوردن بقیه‌ی میوه‌ها و سبزیجات لذت ببرید. مطمئنا، سایر سبزیجات ریشه ای همچون کدو و زردک محدودیت های نشاسته ای شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اما احتمالا، این غذاها را هر روز نخواهید خورد. به هرحال، اصلا در خوردن آنها زیاده روی نکنید.

با هر وعده‌ی غذایی مقداری پروتئین مصرف کنید.

مصرف پروتئین تضمین می کند که بدنتان همواره مواد لازم برای ساخت و حفظ عضلات، حتی در زمان کاهش چربی های بدن، را خواهد داشت. مهمتر از همه اینکه، محققان دانشگاه ایلینیوس نشان دادند که کاهش چربی بدن و رضایتمندی از رژیم غذایی در افرادی که مقدار پروتئین بالاتری مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که مقدار پروتئین کمتری مصرف می‌کنند بیشتر است. بنابراین، سعی کنید یک یا دوعده پروتئین در قالب ماست، پنیر، شیر، گوشت گاو، بوقلمون، مرغ، ماهی، خوک، تخم مرغ و مواد مغزدار را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

مقدار ایده آل پروتئین مورد نیاز بدن ۰/۳ کیلوگرم به ازای هر کیلو از وزن بدنتان می‌باشد. برای مثال اگر ۶۷ کیلوگرم وزن دارید باید روزانه ۱۸۰ گرم پروتئین مصرف کنید. البته، مصرف پروتئین زیاد برای بسیاری از مردم سخت و یا حتی ناخوشایند است. اگر این موضوع در مورد شما هم صدق می‌کند، حداقل مقدار پروتئین، حدود ۱۲۵ گرم در روز، را مصرف کنید. می‌توانید از جدول زیر برای انتخاب مواد غذایی پروتئین دار در رژیم غذایی تان استفاده کنید.

مواد غذایی	پروتئین (بر حسب گرم)
۱ عدد تخم مرغ	۶
۳ اونس گوشت گاو، خوک، مرغ و ماهی	۲۵ تا ۳۰
۳ اونس شیر یا ماست	۹
۱ اونس (یک تکه) پنیر	۷
۱ اونس کره بادام زمینی، مواد مغز دار و یا تخمه ها	۶

از چربی نترسید.

اگر بیش از حد مجاز کالری مصرف نکنید، چربی در بدنتان ذخیره نخواهد شد. برای مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم هایی که شامل ۶۰ درصد چربی هستند مانند رژیم‌هایی که در آنها چربی تنها ۲۰ درصد کالری تولید می‌کند برای کاهش وزن بدن موثرند (هر دوی این رویکردها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند). در واقع چربی به وعده‌های غذایی‌تان طعم می‌بخشد و باعث می‌شود که شما احساس محرومیت نکنید. البته شما می‌توانید چربی های طبیعی در گوشت، پنیر، شیر، کره، آواکادو، مواد مغزدار و روغن زیتون را مصرف کنید. در واقع شما با حذف مواد غذایی شکردار بسیاری از غذاهای پوچ را که تنها به بدنتان چربی و کالری می‌رساند را نیز حذف کرده اید.

تنها به اندازه ای که نیاز دارید بخورید و هرگز در خوردن زیاده روی نکنید.

یک رژیم غذایی که شامل مقدار مناسب پروتئین، فیبر و چربی باشد به شما احساس رضایت داده و قند خونتان را نیز کنترل می‌کند. این ترکیب مفید اشتها را کنترل می‌کند و اغلب میزان کالری مصرفی کاهش می‌یابد و بدین ترتیب چربی با سرعت بیشتری از بین می‌رود. به هرحال، اگر هوشمندانه غذا نخورید، چربی از دست نخواهید داد. بنابراین، سعی نکنید ظرف غذایتان خالی شود. در یک پژوهش انجام شده در مورد تغذیه در دانشگاه کورنل، چاق ترین افراد گفتند که آنها زمانی که احساس سیری می‌کردند از خوردن دست می‌کشیدند و همواره فکر می‌کردند که مقدار غذای مصرفی آنها نرمال بوده است.

مرحله‌ی ۳: به میزان کالری مواد غذایی دقت کنید.

اگر به مدت یک ماه شکر و نشاسته را از رژیم غذایی تان حذف کرده اید اما هنوز شلوار جینتان تنگ است، باید بدانید که هنوز در خوردن زیاده روی می‌کنید. شما هنوز نمی‌دانید چه زمانی باید از خوردن دست بکشید، یا شاید کنار گذاشتن عادت‌های بد گذشته برایتان سخت است. چاره‌ی کار چیست؟ شما باید مقدار غذای مصرفی تان را کنترل کنید. از استراتژی "آلان آراگون"، مشاور سلامت انسان‌ها و یک متخصص تغذیه در تازند آکس کالیفرنیا، کمک بگیرید. وزن ایده آل بدنتان را در ۱۰، ۱۱ و یا ۱۲ ضرب کنید. بدن شما به این مقدار کالری در روز نیاز دارد. انتخاب مضرب ۱۰، ۱۱ و یا ۱۲ بستگی به میزان فعالیت روزانه‌ی شما دارد. بنابراین، اگر وزن ایده آل بدنتان ۶۷ کیلوگرم می‌باشد و ۵ روز در هفته فعالیت بدنی دارید، ۱۸۰ را در ۱۲ ضرب کنید. عدد حاصل ۲۱۶۰ می‌باشد. بر این اساس شما روزانه ۲۱۶۰ کالری نیاز دارید. خودتان قضاوت کنید: اگر به نتیجه‌ی دلخواه نرسیده اید باید بر مقدار کالری مصرفی روزانه‌ی خود دقت بیشتری داشته باشید.

برای اطمینان یافتن از مصرف کالری مورد نیاز روزانه، کافی است یک ژورنال تغذیه را به مدت دو هفته مطالعه کنید. مقدار هر چیزی را که می‌خورید یادداشت کنید (صادق باشید، در غیر اینصورت نتیجه ای نخواهید گرفت). سپس از یک ابزار تجزیه و تحلیل مواد غذایی، که در سایت های مختلف همچون www.nutritiondata.com و یا www.sparkpeople.com در دسترس هستند، استفاده کنید. این نه تنها به شما در ادامه‌ی مسیر کمک خواهد کرد، بلکه به شما می‌آموزد که چطور کالری مصرفی خود را اندازه گیری کنید و بطور خودکار خواهید فهمید که چه مواد پروتئینی برای شما مفید است. زمانیکه به وزن ایده آلتان رسیدید، می‌توانید به ازای هر پوند (هر پوند ۰/۳ کیلوگرم است) از وزن بدنتان ۱۴ تا ۱۶ کالری به رژیم غذای تان اضافه کنید.

شکر چگونه پنهان می‌شود!

بررسی مواد تشکیل دهنده‌ی یک محصول، به منظور برآورد کردن مقدار شکر در آن، باید هوشمندانه باشد، اما برای این‌کار شما باید دامنه‌ی لغات خود را گسترش دهید. در اینجا ۲۰ نام مستعار برای محصولات شیرینی معرفی می‌شوند که در لیست ترکیبات آن هیچ نامی از شکر برده‌نشده‌است:

مالت جو، شربت برنج قهوه ای، شربت ذرت، دکستروز، شربت نیشکر تبخیر شده، فراکتوز، آب میوه، گالاکتوز، گلوکز، شربت انگور غنی شده، شربت ذرت با فراکتوز بالا، عسل، لاکتوز، ما لتو د کستر ین ، شربت افرا، ملاس، شربت نیشکر آلی، ذرت خوشه‌ای، ساکاروز، توربینادو

راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۱:

آشنایی با سالم‌ترین مواد غذایی که از آن غافلید

راز یک تغذیه‌ی بهتر چیست؟ رژیم غذایی خود را با مواد غذایی سالم و خوش طعم پر کنید. در این قسمت هشت ماده‌ی غذایی معرفی می‌گردند که به شما در رسیدن به این هدف کمک خواهد کرد.

قارچ

فقط مهم نیست که ۹۰ درصد از این قارچ های خوراکی را آب تشکیل می‌دهد، حداقل ۷۰۰ گونه‌ی متفاوت قارچ با اثرات دارویی شناسایی شده است. بعد از تجزیه‌ی قارچ‌ها در طول فرایند گوارشی متابولیت تولید می‌شود. اخیرا، محققان در هلند گزارش دادند که متابولیت‌ها مصونیت بدن را افزایش داده و از رشد سرطان جلوگیری می‌کنند.

فلفل قرمز

این مواد قرمز تند اشتها را کاهش می‌دهند. محققان هلندی کشف کرده اند که مصرف یک گرم فلفل قرمز، حدور ۱/۲ قاشق غذاخوری، ۳۰ دقیقه قبل از غذا مصرف کالری را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. دانشمندان معتقدند که کاهش اشتها بخاطر وجود کپسایسین، یک ماده‌ی شیمیایی که به فلفل قرمز تندی می‌بخشد، می‌باشد. براساس تحققیقات انجام شده، کپسایسین به مرگ سلول های سرطانی کمک می‌کند.

پنیر پر چرب

پنیر علاوه بر طعم بخشیدن به کلم بروکلی، منبع خوبی از کازئین به شمار می‌رود. کازئین یک ماده‌ی پروتئینی با کیفیت بالا و هضم آهسته می‌باشد که برای ساخت عضلات در بدن نیز مفید است. مهمتر از همه اینکه، بر اساس یک مطالعه‌ی ارائه شده در مجله‌ی دانشکده‌ی تغذیه در آمریکا، کازئین باعث می‌شود تا بدن قسمت از اعظم کلسیم موجود در پنیر استفاده کند. آیا نگران کلسترول بدنتان می‌باشید؟ نگران نباشید. محققان دانمارکی نشان دادند که در کلسترول بد افرادی که به مدت دو هفته، هفت تا ده وعده‌ی غذایی شامل ۱ اونس پنیر پر چرب مصرف کردند، تغییری دیده نشد.

کاهو

عقل متعارف اظهار می‌کند که این سبزی از نظر مواد مغذی کامل است، اما شهرت آن همچنان ناشناخته می‌باشد. ۱/۲ سرکاهو نسبت به کاهو و اسفناج بطور قابل توجهی کاروتن آلفا، آنتی اکسیدان قوی ضد بیماری بیشتری دارد. با توجه به میزان ۱۰ کالری در هر فنجان، می‌توانید آن را در یک ماده‌ی غذایی آزاد در نظر بگیرید.

گوش ماهی

این نرمتنان تقریبا بطور کامل از پروتئین ساخته شده اند. در حقیقت، یک وعده‌ی ۳ اونسی گوش ماهی ۱۸ گرم مواد مغذی و تنها ۹۳ کالری فراهم می‌کند. پس این ماده‌ی غذایی گزینه ای عالی برای گنجاندن پروتئین به رژیم غذایی می‌باشد. انواع صدف‌ها و حلزون‌ها نیز این مزایای مشابه را دارند.

سرکه

دانشمندان در سوئد کشف کردند که قند خون افرادی که با وعده های غذایی پر کربوهیدرات دو قاشق سوپخوری سرکه مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که از خوردن این مایع سرشار از آنتی اکسیدان امتناع می‌کنند ۲۳ درصد پایین تر است. علاوه براین، این افراد احساس سیری بیشتری می‌کنند. براساس گزارش دانشمندان دانشگاه ایالت آریزونا سرکه سرشار از پلی فنل، یک ماده‌ی شیمیایی قوی که به سلامت قلبی و

عروقی را تضمین می‌کند، می‌باشد. علاوه بر ترکیب سرکه با روغن زیتون برای سرو سالاد، می‌توانید از آن در پخت غذا نیز استفاده کنید: می‌توانید قبل از اضافه کردن مایونز به یک ساندویچ به آن کمی سرکه بلسانی اضافه کنید.

ران مرغ

اگر سینه‌ی مرغ دوست ندارید ران مرغ را امتحان کنید. ران مرغ چربی بیشتری دارد، اما طعم آن نسبت به سینه مطلوب تر می‌باشد. از نظر علم تغذیه، هر اونس ران مرغ تنها ۱ گرم چربی و ۱۱ کالری بیشتر از سینه دارد. البته، اگر بخواهید تمام مواد غذایی را بر اساس کالری بسنجید باید یک رژیم کرفس برای خود ترتیب بدهید. مسئله‌ی اصلی اندازه‌ی پروتئین می‌باشد. اگر ران مرغ و یا گوشت دنده دوست دارید تنها کافی است مقدار آن را با سبد کالری مورد نیاز روزانه‌ی خود تنظیم کنید. نگران چربی آن نباشید، این مقدار چربی شما را به مدت بیشتری سیر نگه می‌دارد و باعث می‌شود که در وعده‌ی بعدی کمتر غذا بخورید.

کاهش وزن خود را پیگیری کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که در ازای هر پوند(هر پوند ۴۵۳ کیلوگرم است) کاهش وزن ۱/۴ اینچ از چربی های اطراف کمر از بین می‌روند. این‌کار را برای خودتان انجام دهید. یک نوار اندازه گیری را در اطراف شکمتان ببندید، می‌توانید از دیگران هم کمک بگیرید، بطوریکه لبه‌ی پایینی نوار به قسمت بالای استخوان رانتان برسد (با کاهش وزن ناف حرکت می‌کند، بنابراین هدف قرار دادن هیپ‌ها تضمین می‌کند که شما نوار اندازه گیری را به‌درستی در مکان قبلی قرار داده اید). نوار نباید به موازات زمین قرار بگیرد و یا پوست شما را فشار دهد.

راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۲:

آشنایی با مواد غذایی چربی که می‌توانید آزادانه بخورید

چربی مجاز مصرفی شما مطمئنا نباید از شکلات، بیسکویت و کیک باشد. درعوض، این چربی های مجاز باید از مواد غذایی طبیعی مشتق شده باشند. البته باید بدانید که در این زمینه هم میزان کالری همچنان مهم است. در اینجا با هفت مواد غذایی آشنا خواهید شد که می‌توانید به اندازه‌ی معقول در رژیم غذایی تان از آن استفاده کنید.

گوشت های طعم دار

گوشت های طعم دار شامل گوشت گاو، ماکیان (اردک) و خوک (بیکن و ژامبون) می‌شود. اگرچه چربی کالری دارد، اما باعث تولید هورمون CCK در بدن می‌شود. CCK یک هورمون سیری است که باعث می‌شود مدت طولانی تری سیر بمانید و علاوه براین در وعده‌ی بعدی کمتر غذا بخورید.

شیر کامل

احتمالا به شما گفته شده است که همیشه باید شیر کم چربی بخورید، اما اکثر تحقیقات علمی نشان می‌دهند که نوشیدن شیر کامل به اندازه‌ی شیر خامه گرفته شده سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد. بنابراین شیر را بر اساس ترجیح طعم خودتان انتخاب کنید. یک گزینه‌ی کم چرب تر ممکن است کالری کمی به شما بدهد، اما نباید تنها به این مسئله توجه کنید. دانشمندان دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه تگزاس در گالستون کشف کردند که نوشیدن شیر کامل در مقایسه با نوشیدن شیر خامه گرفته شده ۲/۳ برابر سنتز پروتئین عضلات، شاخص رشد عضله، را افزایش می‌دهد.

کره

مطمئنا، آغشته کردن یک سبد نان با کره، سالم نیست. اگرچه دانشمندان درباره‌ی مقدار کالری که کره به یک وعده‌ی غذایی اضافه می‌کند شکایت می‌کنند، اما واقعیت این است که یک قلمبه کره تنها ۳۶ کالری دارد. یک تحقیق نشان داد که چربی موجود در کره توانایی بدن برای جذب ویتامین های A، D، E و K قابل حل در چربی را بهبود می‌بخشد. علاوه براین، کره، مخصوصاً در مقایسه با چربی‌های اشباع نشده همچون چربی‌های یافت شده در روغن سبزیجات (ذرت و یا سویا)، برای پخت و پز یک گزینه‌ی ایده‌آل به شمار می‌رود. بر اساس تحقیقات محققان کانادایی، چربی های اشباع نشده تحت حرارت به اکسیداسیون حساس‌تر هستند. این ویژگی ممکن است با بیماری‌های قلبی در ارتباط باشد.

خامه‌ی ترش

سالهاست که به شما توصیه شده است از خوردن خامه‌ی ترش پرهیز کنید و یا فقط خامه‌ی سبک بخورید. ۹۰ درصد کالری محصولات لبنی از چربی مشتق می‌شود که حداقل نیمی از آن اشباع شده می‌باشد. مطمئناً، درصد چربی در خامه‌ی ترش بالاست، اما کل آن را تشکیل نمی‌دهد. یک وعده خامه‌ی ترش دو قاشق سوپخوری است. این مقدار تنها ۵۲ کالری دارد، نصف این مقدار در یک قاشق سوپخوری مایونز وجود دارد و چربی اشباع شده‌ی آن از ۱۲ اونس فنجان شیر ۲ درصد نیز کمتر است. علاوه بر این، طعم های پرچرب به مراتب بهتر از محصولات کم چرب، که کربوهیدرات نیز دارند، می‌باشد.

نارگیل

میزان چربی اشباع شده‌ی نارگیل حتی از کره هم بیشتر می‌باشد. کارشناسان سلامت اخطار داده اند که این نوع چربی عروق را مسدود خواهد کرد. اما تحقیقات نشان داده است که چربی اشباع شده در نارگیل تاثیر مفیدی بر فاکتورهای خطر بیماری قلبی دارند. دلیل: بیشتر از ۵۰ درصد از چربی اشباع شده‌ی نارگیل اسید لوریک می‌باشد. براساس نتایج ۶۰ مطالعه‌ی چاپ شده در ژورنال آمریکایی تغذیه‌ی بالینی، اگرچه اسید لوریک باعث افزایش کلسترول بد می‌گردد، کلسترول خوب نیز افزایش می‌یابد. این بدان معنی است که خطر بیماری قلبی عروقی کاهش می‌یابد. ۵۰ درصد دیگر چربی اشباع شده‌ی نارگیل تاثیر ناچیزی روی سطح کلسترول دارد.

پوست مرغ

مطمئنا، منظور ما انواع سرخ شده نمی‌باشد، اما گذاشتن پوست مرغ روی سینه کبابی طعم بهتری به آن داده و نیمی از سلنیوم مورد نیاز روزانه را تامین خواهد کرد.

تخم مرغ

بر اساس تحقیقات محققان دانشگاه ویک فرست در یک مرور اخیر از چند مطالعه، هیچ رابطه‌ای بین مصرف تخم مرغ و بیماری قلبی مشاهده نشد. بیشتر تحقیقات انجام شده نشان داده اند که مواد مغذی در زرده‌ی تخم مرغ برای سلامتی مفید است.

تخم مرغ می‌تواند یک رژیم غذایی کامل در نظر گرفته شود: دانشمندان دانشگاه سنت لوییس گزارش دادند افرادی که در وعده‌ی صبحانه تخم مرغ خوردند نسبت به افرادی که نان شیرینی خوردند در ادامه‌ی روز کالری کمتری مصرف کردند. اگرچه هردوی این صبحانه‌ها کالری مشابهی دارند، اما کسانی که تخم مرغ خورده بودند در ادامه‌ی روز ۲۶۴ کالری کمتر مصرف کردند.

یک گزارش خاص

راز چربی اشباع شده: آیا این چربی برای بدن شما مفید است؟

احتمالا شما فکر می‌کنید که چربی های اشباع شده برای سلامتی مفید هستند. اما، آیا شما همه‌ی حقایق را می‌دانید؟

بیشتر از ۳۱ نوع چربی اشباع شده وجود دارد. اگرچه بیشتر کارشناسان تغذیه معتقدند که همه‌ی آنها برای بدن مضر هستند، اما بعضی از آنها واقعا برای قلب مفید است. یک حقیقت علمی: چربی اشباع شده یک ماده‌ی غذایی بد به شمار نمی رود. برای مثال، چربی اشباع شده در گوشت گاو را در نظر بگیرید. این چربی از طریق کاهش درصد کلسترول بد و یا کاهش درصد کل کلسترول خوب ریسک خطر قلبی را کاهش می‌دهد.

در این قسمت اسیدهای چرب گوشت راسته و تاثیر هریک از آنها روی سلامت قلب شرح داده می‌شود. اگرچه این تجزیه و تحلیل مربوط به گوشت گاو است، اما نتایج بدست آمده در مورد گوشت مرغ و بوقلمون (پوست و گوشت اردک)، گوشت خوک (بیکن و ژامبون) و تخم مرغ تفاوت چندانی ندارد. زیرا ترکیب تقریبا همه‌ی انواع چربی های مشتق شده از حیوانات شبیه است. محصولات لبنی، همچون کره و خامه، نسبت به گوشت گاو و گوشت خوک درصد چربی اشباع شده‌ی بالاتری دارند. به هرحال، بیشتر چربی اشباع شده در لبنیات (حدود ۷۰ درصد) از اسیدهای چرب و اسید استریک مشتق می‌شود که هیچکدام تاثیری روی خطر بیماری قلبی ندارند.

چربی اشباع نشده: ۴۹ درصد

اسیداولئیک= ۴۵ درصد [+]

اسید چرب= ٤ درصد [+]

چربی اشباع شده: ۴۷ درصد

اسید چرب= ۲۷ درصد [+]

اسیداستریک= ۱۶ درصد [۰]

اسید میریستیک= ۳ درصد [-]

اسید لوریک= ۱ درصد [+]

چربی اشباع نشده: ٤ درصد

اسیدلینولئیک= ٤ درصد [+]

+= تاثیر مثبت روی کلسترول

-= تاثیر منفی روی کلسترول

۰= تاثیر خنثی روی کلسترول

یک تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که ۹۷ درصد چربی موجود در گوشت گاو نه تنها تاثیری روی بیماری قلبی ندارد بلکه ریسک آن را نیز کاهش می‌دهد. علاوه بر این، متوجه خواهید شد که چربی موجود در گوشت گاو ۱۰۰ درصد اشباع شده نیست. این بدان دلیل است که مواد غذایی طبیعی معمولا از ترکیب چربی‌ها تشکیل شده اند.

گوشت خوک را در نظر بگیرید: از آنجاییکه این ماده‌ی غذایی در دمای اتاق جامد است (چربی های اشباع شده جامد و چربی های اشباع نشده مایع می‌باشند) اغلب تصور می‌شود که چربی آن اشباع شده است. حدود ۴۰ درصد محتوای چربی گوشت گاو و مرغ چربی اشباع نشده بنام اسید اولئیک می‌باشد. این چربی یک چربی مفید برای قلب بوده که در روغن زیتون هم یافت می‌شود و این درحالی است که مردم هرگز این حقیقت را نمی دانند.

اما در مورد مدارک علمی قوی که نشان داده اند چربی‌های اشباع شده منجر به بیماری قلبی می‌شوند چه می‌توان گفت؟ این ادعا نسبتاً ضعیف است. این فرضیه که مصرف چربی های اشباع شده منجر به بیماری‌های قلبی می‌شوند اولین بار در دهه ی ۱۹۵۰ مطرح شد. اما تا به امروز، یعنی ۶۰ سال بعد، این فرضیه هنوز

اثبات نشده است.

بیلیون دلار مالیات برای اثبات این حقیقت صرف شده است. برای مثال، سازمان ابتکار زنان، بزرگ ترین و گران ترین مطالعات رژیم غذایی که تاکنون توسط دولت آمریکا تامین بودجه شده است، نشان داد که میزان بیماری قلبی در زنانی که رژیم غذایی کم چرب (چربی کلی و چربی اشباع شده) به مدت میانگین ۸ سال دنبال کردند شبیه به زنانی است که رژیم غذایی خود را تغییر نداده بودند (زنان رژیم غذایی کم چرب ۲۹ درصد کمتر چربی اشباع شده مصرف می کردند).

مهمتر از همه اینکه، بدن همواره در حال ساخت چربی های اشباع شده می‌باشد. دلیل: چربی های اشباع شده بخش مهمی از غشای سلولی در بدن می‌باشند و برای تولید هورمون‌ها لازم و منبع تولید سوخت در بدن به شمار می‌روند. بنابراین، حتی اگر هیچ چربی اشباع شده ای مصرف نکنید این چربی به اندازه‌ی کافی برای اجرای این عملکردها در بدن شما وجود دارد. درنهایت، چربی های اشباع شده بر خلاف چیزی که تاکنون به شما گفته شده است، سم نیستند.

البته نیاز چندانی به مصرف آن ندارید. چندین مطالعه نشان داده اند که سطح بالای چربی های اشباع شده در بدن با افزایش ریسک بیماری های قلبی در ارتباط است. آیا این بدان معنی است که خوردن چربی های اشباع شده احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می‌دهد؟ نه احتمالا به اندازه ای که خوردن کالری بیش از حد این امر را به دنبال دارد.

محققان دانشگاه کانکتیکات در یک مطالعه، افرادی با یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پر چرب (یعنی مصرف چربی های اشباع شده محدود نشده بود) را با افرادی با یک رژیم غذایی کم چرب و پرکربوهیدرات مقایسه کردند. نتیجه: هر دو گروه کالری کمتری دریافت کردند، وزن از دست دادند و مقدار چربی اشباع شده در جریان خونشان کاهش یافت. این حقیقت فایده‌ی کنترل میزان کالری مصرفی، بدون توجه به نوع رژیم غذایی، را نشان می‌دهد. به هرحال افرادی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پر چرب داشتند و نسبت به گروه رژیم غذایی کم چرب سه برابر بیشتر چربی اشباع شده مصرف کرده بودند، چربی اشباع شده‌ی سطح خونشان دو برابر بیشتر کاهش یافت (کلسترول خوب) در گروه رژیم غذایی کم کربوهیدرات بهبود پیدا کرد و افزایشی در کلسترول بد آنها دیده نشد و ریسک بیماری قلبی در آنها کاهش یافت).

کربوهیدرات‌ها به آسانی در کبد به چربی اشباع شده تبدیل می‌شوند. در حقیقت، خوردن کربوهیدرات‌ها تولید چربی اشباع شده در کبد را افزایش می‌دهد و این درحالیست که مصرف خود چربی اشباع شده تولید داخلی چربی را کاهش می‌دهد. بنابراین، اگر بطور منظم در خوردن کربوهیدرات‌ها زیاده روی کنید، سطح چربی در خونتان، حتی اگر چربی اشباع شده مصرف نکرده باشید، افزایش می‌یابد.

یک پیام تجربی: خوردن کالری بیش از حد بیشتر از مصرف هر نوع چربی و یا کربوهیدرات برای بدن زیان آور است. بر اساس حقایق علمی، دلیلی وجود ندارد که چربی های اشباع شده در یک رژیم غذایی سالم گنجانده نشوند. بنابراین شروع کنید: دوباره از خوردن چربی لذت ببرید، اما در خوردن آن زیاده روی نکنید. قانون طلایی در مورد خوردن همه‌ی انواع غذاها را در نظر داشته باشید.

تخم کدو تنبل: بهترین میان وعده که از آن غافلید

مصرف این مواد آسان ترین راه برای جذب منیزیم می‌باشد. محققان فرانسوی کشف کردند که خطر مرگ زودهنگام در افرادی که سطح منیزیم در خونشان بالاست، نسبت به افرادی که سطح منیزیم در خونشان در پایین ترین سطح قرار دارد، ۴۰ درصد کمتر است. بطور میانگین، انسان‌ها روزانه ۳۴۳ میلی گرم مواد معدنی مصرف می‌کنند که این مقدار کمتر از ۴۲۰ میلی گرم پیشنهاد شده توسط سازمان های پزشکی است.

تخم کدو تنبل چطور باید مصرف شود؟ تخم کدو تنبل را باید بطور کامل، با پوست، مصرف کرد (پوسته‌ها فیبر اضافی دارند). هر اونس از تخم بو داده کدو ۱۵۰ میلی گرم منیزیم دارد، که این مقدار نیاز روزانه‌ی شما را تامین خواهد کرد. این ماده‌ی غذایی را به عنوان بخشی از میان وعده، در کنار مواد مغزدار و تخمه آفتابگردان، در رژیم غذایی خود قرار دهید.

رازتغذیه‌ی شماره‌ی ۳:

تقلب در مواد غذایی سالم

تنها به این دلیل که یک برچسب می‌گوید این ماده‌ی غذایی سالم است نباید آن را مصرف کنید. در این قسمت آنچه که باید در مورد تقلب در بازاریابی بدانید، مطرح می‌شود.

ماست با میوه

جنبه‌ی مثبت: ماست و میوه سالم ترین مواد غذایی شناخته شده به شمار می‌روند.

جنبه‌ی منفی: شربت ذرت ماده‌ی سالمی به شمار نمی رود، اما از آن برای شیرین کردن این ماده‌ی غذایی استفاده می‌شود. برای مثال یک پاکت شش اونسی ماست میوه ای حدود ۳۲ گرم شکر دارد که تنها نیمی از آن بطور طبیعی در ماست و میوه وجود دارد، نیمی دیگر شکر زایدی است که به فرم شربت ذرت برای طعم بخشیدن به ماست میوه ای اضافه شده است.

گزینه‌ی سالم تر: ۱/۲ فنجان میوه‌ی تازه، همچون زغال اخته و یا تمشک، را مخلوط کنید. با این‌کار شما شکر زاید و اضافی را از این ماده‌ی غذایی حذف کرده اید.

لوبیای پخته

جنبه‌ی مثبت: لوبیا سرشار از فیبر می‌باشد و به مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارد و علاوه بر آن سرعت جذب شکر در جریان خون را کاهش می‌دهد.

جنبه‌ی منفی: انواع لوبیای پخته معمولا با سس (تهیه شده از شکر سفید و قهوه ای) ترکیب می‌شود از آنجاییکه فیبر داخل لوبیا قرار گرفته است، فرصت اختلال در سرعت هضم لعاب شکر را از دست می‌دهد. ۱/۲ فنجان لوبیای پخته ۲۴ گرم شکر دارد: این مقدار شکر در ۸ اونس نوشیدنی ساده نیز وجود دارد. آیا شما بطور منظم نوشابه می‌نوشید؟ به همین دلیل از خوردن لوبیای پخته نیز باید صرف نظر کنید.

گزینه‌ی سالم‌تر: از لوبیا قرمز کنسرو شده استفاده کنید. بدین ترتیب شما بدون مصرف شکر اضافی از تمام مواد مغذی حبوبات استفاده کرده اید. حتی نیاز به گرم کردن آن هم ندارید: تنها کافی است قوطی را باز کرده و محتوی آن را شستشو دهید تا نمک اضافی آن گرفته شود و سپس آن را سرو کنید. می توانید از کمی سس داغ برای طعم دادن به آن نیز استفاده کنید.

کالیفرنیا رول

جنبه‌ی مثبت: جلبک دریایی مواد مغذی مفیدی همچون ید، کلسیم و روغن امگا-۳ دارد.

جنبه‌ی منفی: این ماده‌ی غذایی یک حبه قند ژاپنی به شمار می‌رود، زیرا دو ماده‌ی اصلی آن را برنج سفید و خرچنگ است که هر دوی آنها جزء کربوهیدرات های زود هضم هستند که تقریبا هیچ پروتئینی هم ندارند.

گزینه‌ی سالم‌تر: از یک سوشی واقعی، که تنها از ماهی تن و یا ماهی آزاد تهیه می‌شود، استفاده کنید. بدین ترتیب میزان قند خون که از خوردن کربوهیدرات افزایش می‌یابد را کاهش داده و علاوه برآن مقدار زیادی پروتئین مصرف کرده اید و یا بهتر است، با سفارش ساشیمی برنج را نیز حذف کنید.

سس سالاد بدون چربی

جنبه‌ی مثبت: حذف کردن چربی کالری موجود در سس را کاهش

می دهد.

جنبه‌ی منفی: برای طعم دادن به سس از شکر استفاده می‌شود. احتمالا، حذف چربی توانایی بدن برای جذب بسیاری از ویتامین های موجود در سبزیجات سالاد را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه‌ی اخیر، محققان دانشگاه ایالت اوهایو کشف کردند افرادی که از سس سالاد چرب استفاده کردند نسبت به زنانی که از سس سالاد بدون چربی استفاده کرده بودند، ۱۵ برابر بتاکاروتن و ۵ برابر لوتئین، که هر دو جزء اکسیدان‌های قوی هستند، بیشتر جذب کردند.

گزینه‌ی سالم‌تر: از سس سالاد چرب که از روغن زیتون و یا روغن کانولا تهیه شده است، استفاده کنید. با اضافه‌ی مقدار دلخواهی سرکه‌ی بالزامیک و روغن زیتون نیز می‌توانید آن را ساده تر کنید، در این صورت شکر آن را نیز کاهش داد ه اید.

کره بادام زمینی کم چرب

جنبه‌ی مثبت: حتی نوع کم چربش هم حاوی مقداری چربی اشباع نشده‌ی سالم می‌باشد.

جنبه‌ی منفی: بسیاری از مارک های تجاری با قند شکر و تخم مرغ شیرین می‌شوند. قند زمینی ریز نیز معمولا برای تزیین کیک‌ها بکار برده می‌شود. انواع کم چرب این مواد غذایی از بدترین نوع به شمار می‌رود زیرا آنها چربی سالم را برای جذب قند شکر و تخم مرغ از دست می‌دهند. در حقیقت، هر قاشق سوپخوری کره بادام زمینی کم چرب اسکیپی حدود ۱/۲ چایخوری ترکیبات شیرین دارد. این برچسب چندان هم سالم نیست.

گزینه‌ی سالم‌تر:: از کره بادام زمینی پرچرب و طبیعی که هیچ شکر اضافه شده ای ندارد، استفاده کنید.

روغن ذرت

جنبه‌ی مثبت: روغن ذرت ماده غذایی خوبی به شمار می‌رود زیرا حاوی سطح زیادی اسید چرب امگا-۶ است که، یک چربی اشباع نشده که تاثیری روی افزایش کلسترول ندارد، می‌باشد.

جنبه‌ی منفی: مقدار امگا-۶ موجود در روغن ذرت از مقدار امگا-۳ موجود در آن ۶۰ برابر بیشتر است (امگا-۳ یک چربی اشباع نشده‌ی سالم می‌باشد که در ماهی، گردو و بذر کتان یافت می‌شود). تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد چربی امگا-۶، نسبت به چربی امگا-۳، باعث افزایش التهابات مرتبط با خطر سرطان، آرتروز و چاقی می‌گردد.

گزینه‌ی سالم‌تر: از روغن زیتون و روغن کانولا، که نسبت چربی امگا-۶ به چربی امگا-۳ در آنها متعادل است، استفاده کنید. علاوه براین، آنها حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده هستند که کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهند.

نوشیدن برای تقویت عضلات دوسر بازو

هم اینک شما می‌توانید در اداره هم عضلات خود را تقویت کنید. محققان فرانسوی کشف کردند که رشد عضلات در کسانی که یک نوشیدنی حاوی ۳۰ گرم پروتئین را به‌صورت جرعه جرعه، هر ۲۰ دقیقه به مدت ۷ ساعت، بنوشند نسبت به افرادی که همان نوشیدنی را یکبار می‌نوشند، بیشتر است. به منظور امتحان کردن این استراتژی، ۳۰ گرم پودر پروتئینی (حدود ۱ تا ۱/۵ قاشق) را با ۱۶ اونس آب مخلوط کرده و آن را جرعه جرعه در طی یک روز کاری بنوشید. در این صورت عضلات در طی روز بطور مداوم با مواد خام برای رشد تغذیه خواهند شد و علاوه براین، در طی روز کمتر به دستگاه خرید هجوم می‌برید.

راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۴:

آشنایی با ۵ قانون غذایی اشتباه

با مطالعه‌ی راهنمای عقاید غیر علمی درباره‌ی تغذیه، تهیه شده توسط "آلان آراگون"، مشاور تغذیه‌ی سلامت افراد، رژیم غذایی خود را بهبود ببخشید.

عقیده‌ی غیرعلمی شماره‌ی ۱: مصرف پروتئین زیاد برای کلیه‌ها مضر است.

منبع: در سال ۱۹۸۳، محققان کشف کردند که خوردن پروتئین زیاد میزان فیلتراسیون گلومرلی (GFR) را افزایش می‌دهد (فیلتراسیون گلومرلی مقدار خونی است که کلیه‌ها در هر دقیقه تصفیه می‌کنند). بر اساس این نتیجه بسیاری از دانشمندان اظهار داشتند که فیلتراسیون گلومرلی بالا فشار زیادی به کلیه‌ها وارد می‌کند.

حقیقت علمی: تقریباً دو دهه‌ی پیش، محققان هلندی گزارش دادند که اگرچه یک وعده‌ی پروتئین میزان فیلتراسیون گلومرلی را افزایش می‌دهد، اما این افزایش تاثیر نامطلوبی بر عملکرد کلیه‌ها ندارد. در حقیقت، این ادعا که مصرف زیاد پروتئین، مخصوصاً بیشتر از ۱/۲۷ گرم در ازای هر پوند (هر پوند ۴۵۳ کیلو گرم است) از وزن بدن در روز، به کلیه‌ها آسیب می‌رساند، تاکنون در هیچ تحقیق منتشر شده ای نشان داده نشده است.

نتیجه: به عنوان یک قانون کلی، به اندازه‌ی وزن ایده آل بدنتان بر حسب گرم می‌توانید روزانه پروتئین مصرف کنید. برای مثال، اگر ۷۵ کیلو گرم وزن دارید و می‌خواهید به وزن ایده آل ۶۷ کیلو گرم برسید، می‌توانید روزانه ۱۸۰ گرم پروتئین مصرف کنید.

عقیده‌ی غیرعلمی شماره‌ی ۲: زغال اخته از موز مفیدتر ست.

منبع: مطالعات نشان می‌دهند که هر فنجان زغال اخته نسبت به همه‌ی میوه‌ها تقریباً بالاترین محتوای آنتی اکسیدانی را دارد. بنابراین، زغال اخته به عنوان سرور میوه ها، به‌خصوص موز، در نظر گرفته می‌شود.

حقیقت علمی: هر دو، زغال اخته و موز، در جهات متفاوتی برای بدن مفید هستند. برای مثال، هر کالری از موز در مقایسه با زغال اخته چهار برابر بیشتر پتاسیم و منیزیم دارد. بنابراین به این سادگی نمی توان یک میوه را سرور دیگر میوه‌ها در نظر گرفت و احتمالا استفاده از تنوع میوه‌ها بهترین گزینه است. برای مثال، دانشمندان دانشگاه ایالت کولورادو کشف کردند افرادی که از مجموعه‌ی وسیع میوه‌ها و سبزیجات استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که طبقه بندی کوچکتری دارند زندگی سالم تری را تجربه می‌کنند.

نتیجه: میوه‌ها برای شما مفید هستند. برای بهره مندی بیشتر از فواید میوه‌ها باید از ترکیب تمام انواع میوه‌ها استفاده کنید و خود را بر اساس درجه بندی آنتی اکسیدانی محدود نکنید.

عقیده‌ی غیرعلمی شماره‌ی ۳: گوشت قرمز باعث سرطان می‌شود.

منبع: محققان ژاپنی در یک مطالعه در سال ۱۹۸۶ در موش هایی که با هتروسیکلیک آمین، ترکیباتی که از پخت زیاد گوشت با حرارت بالا تولید می‌شوند، سرطان گزارش دادند. بعد از این گزارش، بعضی از مطالعات با جمعیت آماری بالا رابطه‌ی قوی بین گوشت و سرطان را مطرح کردند.

حقیقت علمی: هیچ مطالعه ای تا کنون رابطه‌ی علت و معلولی مستقیمی بین گوشت قرمز و علائم سرطان را گزارش نداده است. نتایج مطالعات جمعیتی نیز قطعی نیستند. این تحقیقات بیشتر مبنی بر عادت های غذایی و مشکلات سلامتی افراد بوده و نتایج حاصله از آنها گرایشات، و نه علت، را نشان می دهند.

نتیجه: از کباب خوردن منصرف نشوید. دوستداران گوشت که درباره‌ی خطرات فرضی گوشت کباب شده نگرانید، از خوردن همبرگر و استیک واهمه‌ای نداشته باشید. تنها باید قسمت های سوخته و یا بیش حد پخته شده را کنار بگذارید و از خوردن آن امتناع کنید.

عقیده‌ی غیرعلمی شماره ی۴: شربت ذرت با فراکتوز بالا از مصرف منظم شکر چاق کننده تر است.

منبع: در سال ۲۰۰۲، محققان دیویس در دانشگاه کالیفرنیا مقاله‌ای را چاپ کردند که به رابطه‌ی مستقیم افزایش چاقی و مصرف زیاد فراکتوز، در قالب شربت ذرت با فراکتوز بالا، اشاره می کرد.

حقیقت علمی: میزان فراکتوز در شربت ذرت با فراکتوز بالا و چغندر قند مشابه است. در حقیقت، آنها از نظر شیمیایی شبیه بوده و هر دو از ۵۰ درصد فراکتوز و گلوکز تشکیل شده اند. به همین دلیل دانشمندان دیویس در دانشگاه کالیفرنیا اشاره کردند که فراکتوز از هر دو شربت ذرت با فراکتوز بالا و چغندر قند در بدن تولید می شود. در حقیقت، تاکنون هیچ مدرکی به تفاوت بین این دو نوع شکر اشاره ای نکرده است. زیاده روی در مصرف هر دو نوع این شکرها باعث اضافه وزن می گردد.

نتیجه: هر دو شربت ذرت با فراکتوز بالا و شکر کربوهیدرات های پوچ کالری هستند و باید به اندازه های محدود مصرف شوند.

عقیده‌ی غیرعلمی شماره ی۵: نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود و باید از مصرف آن امتناع کرد.

منبع: در دهه‌ی ۱۹۴۰ یک محقق از دانشگاه دوک، به‌نام "والتر کمپنر"، برای استفاده از محدویت نمک مصرفی در درمان افراد دارای فشار خون بالا به شهرت رسید. بعدها، مطالعات تائید کردند که کاهش مصرف نمک می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

حقیقت علمی: تحقیقات علمی بسیار زیادی وجود دارند که تائید می‌کنند افراد دارای فشار خون طبیعی احتیاجی به محدود کردن مصرف سدیم ندارند. حالا اگر شما در حال حاضر به فشار خون بالا مبتلا هستید، ممکن است به نمک حساس باشید. در نتیجه کاهش دادن مصرف نمک می‌تواند موثر باشد. به هرحال، طی ۲۰ سال گذشته به خوبی شناخته شده است که افراد فشار خون بالا که نمی خواهند مصرف نمک خود را محدود کنند می‌توانند به راحتی غذاهای حاوی پتاسیم بیشتری مصرف کنند. چرا؟ زیرا تعادل بین این دو ماده‌ی معدنی بسیار اهمیت دارد. دانشمندان هلندی کشف کردند که مصرف کم پتاسیم همان تاثیر مصرف زیاد نمک را روی فشار خون دارد. یک فرد عادی روزانه ۳۲۰۰ میلی گرم پتاسیم (۱۵۰۰ میلی گرم کمتر از میزان توصیه شده) مصرف می‌کند.

نتیجه: یک رژیم پر از پتاسیم برای خود ترتیب دهید. این مقدار پتاسیم را می‌توانید با خوردن میوه ها، سبزیجات و حبوبات تمین کنید. برای مثال، اسفناج (پخته شده)، موز و اکثر انواع لوبیاها حاوی بیش از ۴۰ میلی گرم پتاسیم در هر وعده می‌باشند.

قبل از خوردن فکر کنید.

قبل از خوردن میان وعده، وعده ی غذای قبلی خود را مرور کنید. محققان بریتانیایی گزارش دادند افرادی که از این استراتژی استفاده می کنند نسبت به افراد عادی، ۳۰ درصد کمتر کالری مصرف می کنند. نظریه: فکر کردن درباره‌ی چیزی که در وعده‌ی قبلی خورده اید از افراط ورزیدن در وعده‌های بعدی جلوگیری می کند.

رازهای تغذیه

اطمینان از تغذیه‌ی درست عضلات بدن گام اصلی در کاهش چربی بدن و عضله سازی می‌باشد. به عبارت دیگر، در زمان تمرینات بدنی باید به اندازه‌ی کافی پروتئین مصرف کنید. پروتئین مواد اولیه برای اصلاح و بهبود عضلات را فراهم می‌کند.

بهتر است بدانید که، بهترین زمان مصرف کربوهیدرات بعد از تمرینات بدنی است. چرا؟ تصور کنید که مقدار کربوهیدراتی که می‌خواهید مصرف کنید را داخل یک سطل ریخته ایم. اگر سطل پر باشد، کربوهیدرات‌ها سرریز شده و تبدیل به چربی می‌شوند. اگر سطل را عضلات خود در نظر بگیرید، این همان چیزی است که برایتان اتفاق خواهد افتاد. اما زمانی که ورزش می‌کنید، کربوهیدرات های مصرف شده می‌سوزندو در واقع سطل خالی می‌گردد. در نتیجه، بعد از ورزش فضای بیشتری برای ذخیره‌ی کربوهیدرات خواهید داشت. این باعث می‌شود که کربوهیدرات های مصرف شده بعد از ورزش به صورت چربی ذخیره نشوند و در عوض به اصلاح و بهبود عضلات بدن کمک کنند.

نتیجه: بیشتر نشاسته و شکر روزانه‌ی خود را بلافاصله قبل و بعد از تمرینات بدنی مصرف کنید و یا به میان وعده های پروتئینی قبل و بعد از تمرینات بدنی پناه ببرید تا بدین ترتیب بتوانید چربی بدن خود را با سرعت بالاتری بسوزانید. تنها کافی است یکی از گزینه های ارائه شده در زیر را انتخاب کنید.

میان وعده های پروتئینی برای بدن ورزی

گزینه‌ی شماره‌ی ۱: یک میان وعده‌ی مناسب. یک میان وعده‌ی پروتئینی (همراه با آب) که حاوی حداقل ۲۰ گرم پروتئین باشد را آماده کنید (هرچه بیشتر، بهتر). زمان انتخاب محصول مورد نظر به مقدار پایین چربی و کربوهیدرات آن دقت کنید. در این قسمت سه محصول، که هرسه دارای ترکیبات آب پنیر و کازئین هستند، معرفی می‌گردند، اما پودرهای پروتئینی نیز عملکرد خوبی دارند.

- **At Large Nutrition Nitrean**

قابل دسترس در سایت: www.atlargenutrition.com
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۲۴ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی است.

- **Biotest Metabolic Drive Super Protein Shake**

قابل دسترس در سایت: www.t-nation.com
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۲۰ گرم پروتئین، ۴ گرم کربوهیدرات و ۱/۵ گرم چربی است.

- **Met-Rx Protein Plus Protein Powder (g-٤٦ Metamyosyn Protein Blend)**

قابل دسترس در سایت: www. Metrx.com
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۴۶ گرم پروتئین، ۳ گرم کربوهیدرات و ۱/۵ گرم چربی است.

گزینه‌ی شماره‌ی ۲: خوراک روزانه‌ی منظم. حداقل ۲۰ گرم پروتئین با کیفیت بالا به فرم غذای جامد مصرف کنید.

- یک کنسرو کوچک (۳/۵ اونس)
- ۳ تا ۴ اونس گوشت آماده
- یک وعده گوشت آماده (به ابعاد، طول، عرض و ارتفاع یک دسته کارت بازی)

- سه عدد تخم مرغ (برای مثال املت)

میان وعده های پروتئینی- کربوهیدراتی

گزینه‌ی شماره‌ی ۱: یک میان وعده‌ی ساده همراه با کربوهیدرات). یک میان وعده (همرا با آب و شیر)، که حاوی مخلوطی از ۴۰ تا ۸۰ گرم کربوهیدرات و حداقل ۴۰ گرم پروتئین آب پنیر و کازئین می‌باشد، را آماده کنید. زمان انتخاب محصول به وجود هر دو نوع پروتئین دقت کنید. و اما در مورد کربوهیدرات ها، در اینجا شکر بطور کامل قابل پذیرش است، زیرا می‌توان از آن برای تامین انرژی در طول تمرینات بدنی استفاده کرد و علاوه براین، این ترکیب به رشد عضلات بعد از تمرینات بدنی کمک خواهد کرد. سه محصول معرفی شده در زیر این معیارها را در اختیار دارند:

- **At Large Nutrition Option**

قابل دسترس در سایت: www.atlargenutrition.com
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۵۲ گرم پروتئین، ۲۵۳ گرم کربوهیدرات و ۱/۷ گرم چربی است.

- **Biotest Surge Recovery**

قابل دسترس در سایت: www.t-nation.com
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۲۵ گرم پروتئین، ۴۶ گرم کربوهیدرات و ۲/۵ گرم چربی است.

- **Met-Re Xtreme Size Up**

قابل دسترس در سایت: www.metrx.com
هر وعده (دو وعده استفاده شود): شامل ۵۹ گرم پروتئین، ۸۰ گرم کربوهیدرات و ۶ گرم چربی است.

گزینه‌ی شماره‌ی ۲: خوراک روزانه‌ی منظم حاوی کربوهیدرات. از مزیت سطل کربوهیدرات نیمه خالی خود استفاده کنید و بدون نگرانی از افزایش چربی در اطراف کمرتان از خوردن دو وعده کربوهیدرات لذت ببرید. حداقل ۲۰ گرم پروتئین با کیفیت بالا و بیشتر از ۴۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنید. می‌توانید مواد غذایی را بطور دلخواه مخلوط کنید و یا از دستورالعمل های کلی برای تهیه‌ی غذای مورد علاقه‌ی خود استفاده کنید (به پیتزا فکر کنید!)

غذاهایی که ۲۰ گرم پروتئین دارند:

- یک کنسرو کوچک (۳/۵ اونس)
- ۳ تا ۴ اونس انواع متفاوت گوشت
- ۳ عدد تخم مرغ

مقدار و انواع مواد غذایی که ۱۵ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات دارند (به دو وعده‌ی غذایی نیاز دارید):

- یک تکه نان
- ۱/۲ فنجان پاستا یا برنج پخته شده
- ۱/۲ فنجان حبوبات
- ۱/۲ سیب زمینی متوسط
- ۱ فنجان توت یا میوه های خورد شده
- ۱ عدد سیب، پرتقال و یا هلو
- ۱/۲ موز بزرگ

مواد لبنی که حاوی هر دو پروتئین و کربوهیدرات می باشند (برای هر فنجان ۸ اونسی):

مواد لبنی	پروتئین (بر حسب گرم)	کربوهیدرات (بر حسب گرم)
شیر	۸	۱۲
شیر شکلاتی	۸	۲۵
ماست ساده	۸	۱۲
ماست میوه ای	۸	۲۵
کفیر	۱۴	۱۲
کفیر طعم دار	۱۴	۲۵
پنیر دلمه شده	۳۱	۸

راز تغذیه‌ی شماره‌ی ۵:

آشنایی با مواد غذایی ماهیچه ای فوق العاده

گوشت، ماهی و تخم مرغ سرشار از پروتئین بوده و برای عضلات بسیار سودمند می‌باشند. اما، چهار ماده‌ی ناشناخته نیز وجود دارند که به سفت و شکل دار کردن بدنتان کمک می‌کنند.

مغز بادام

مغز بادام یکی از بهترین منابع ویتامین E آلفا توکوفرول (فرمی که بهتر توسط بدن جذب می‌شود) می‌باشد. خوردن مغز بادام برای عضلات شما مفید است، زیرا ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی بوده که از آسیب های رادیکالی آزاد بعد از تمرینات بدنی سنگین جلوگیری می کند. هرچه آسیب‌های رادیکالی بعد از تمرینات بدنی سنگین کمتر باشد، بهبود و رشد عضلات سریع‌تر اتفاق خواهد افتاد. چقدر بخوریم؟ به اندازه‌ی یک مشت در روز کافی است. یک مطالعه در دانشگاه تورنتو کشف کرد که خوردن روزانه یک مشت از این ماده‌ی غذایی افزایش وزن به دنبال نخواهد داشت.

مغز بادام برای مغز نیز مفید است. یک مطالعه‌ی چاپ شده در مجله‌ی پزشکی آمریکایی نشان داد که بروز بیماری آلزایمر در افرادی که ویتامین E (از مواد غذایی و نه از مکمل ها) مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که کمتر از این ویتامین استفاده می‌کنند ۶۷ درصد کمتر است.

روغن زیتون

چربی اشباع نشده در روغن زیتون به عنوان یک ماده‌ی ضد کاتابولیک عمل می‌کند. به عبارت دیگر، این چربی از طریق کاهش سطح فاکتور نکروز توموری، یک پروتئین سلولی مرتبط با از کارافتادگی ماهیچه ها، از اختلال در ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند. علاوه براین، چربی های اشباع نشده میزان بیماری های قلبی را کاهش می‌دهد.

اسفناج

نه تنها اسفناج بلکه همه‌ی سبزیجات و میوه‌ها مفید هستند. محققان استرالیایی کشف کردند افرادی که مصرف آنتی اکسیدان را کاهش دادند، افرادی که فقط یک وعده در روز میوه و سبزیجات مصرف کردند، نسبت به افرادی که آنتی اکسیدان بیشتری مصرف کردند در تمرینات بدنی به قدرت و تلاش بیشتری احتیاج داشتند. به نظر می‌رسد که خوردن روزانه چندین وعده میوه و سبزیجات انجام تمرینات بدنی را آسان تر کرده و باعث می‌شود تا شخص تمرینات بدنی را تا پایان ادامه دهد.

آب

تمام ماهیچه های بدن از تقریبا ۸۰ درصد آب تشکیل شده اند. کاهش آب بدن، حتی ۱ درصد، روی عملکرد تمرینات ورزشی اختلال وارد کرده و بر بهبود عضلات تاثیر معکوس می‌گذارد. برای مثال، یک مطالعه‌ی آلمانی کشف کرد که سنتز پروتئین در عضلاتی که به اندازه‌ی کافی هیدرات نشده اند در مقایسه با سلول‌های خشک شده با سرعت بالاتری اتفاق می‌افتد. یک محقق انگلیسی می‌گوید: هرچه آب بدنتان کمتر باشد، بدن با سرعت کمتری پروتئین را برای ساخت ماهیچه‌ها استفاده می‌کند. علاوه براین، محققان در دانشگاه لیندا کشف کردند حملات قلبی در افرادی که حداقل ۵ لیوان ۸ اونسی در روز آب می‌نوشند در مقایسه با افرادی که ۲ لیوان و یا کمتر آب می‌نوشند ۵۴ درصد کمتر اتفاق می‌افتد.

راهنمای پودرهای پروتئینی

در این قسمت با بعضی از مکمل‌ها آشنا خواهید شد.

بهترین مواد تشکیل دهنده: آب پنیر و کازئین

معرفی این دو ماده: آب پنیر و کازئین دو پروتئین اصلی در شیر می‌باشند. در حقیقت، حدود ۲۰ درصد از پروتئین شیر را آب پنیر و ۸۰ درصد آن را کازئین تشکیل می‌دهد.

تفاوت بین این دو ماده: هر دو این مواد پروتئین هایی با کیفیت بالا می‌باشند و تمام آمینو اسیدهای لازم برای رشد بدن را در بر دارند. به هرحال، آب پنیر به عنوان یک "پروتئین پر شتاب" شناخته شده است، زیرا با سرعت زیادی در بدن به آمینو اسید تبدیل شده و در جریان خون جذب می‌شود. بنابراین، این ماده پروتئین خوبی است که می‌توانید از آن بعد از تمرینات بدنی استفاده کنید. این ماده بلافاصله بعد از مصرف روزانه روانه‌ی عضلات می‌شود. در سویی دیگر، کازئین آهسته تر هضم می‌شود و بدین ترتیب بدن به مدت طولانی تری (مثلا در مواقع خواب) از منبع پروتئین برخوردار خواهد بود. این ماد به عنوان "پروتئین انتشار در زمان" شناخته شده می‌باشد.

کدامیک از این دو مواد بر دیگری ارجحیت دارد؟ ترکیبی از هر دو را استفاده کنید. هر دو مواد لازم برای رشد عضلات را فراهم خواهند کرد، اما ترکیب آنها باعث می‌شود تا شما از پروتئین مصرفی استفاده‌ی بهینه کنید.

کدیاب برچسب

لیست مواد تشکیل دهنده‌ی مواد پروتئینی ممکن است به زبان سانسکریت نوشته شود. زیرا آنها اغلب از چندین نوع پروتئین آب پنیر و کازئین تهیه شده اند.

پروتئین های غنی شده: پروتئین های غنی شده ارزان ترین فرم بیشتر پروتئین‌ها می‌باشند. این نوع از پروتئین‌ها نسبت به انواع خالص تر حاوی چربی و کربوهیدرات بیشتری هستند، سفت و فشرده بوده و مخلوط کردن آن با دست کمی مشکل است. به هر حال، فایده های عضله سازی مشابهی با دیگر انواع پودرهای پروتئینی را دارند. کازئین اغلب کازینات نامیده می شود.

پروتئین های تکفیفی: پروتئین های تکفیفی نسبت به پروتئین های غنی شده خالص تر بوده و درصد چربی و کربوهیدرات در آنها کمتر می‌باشد و مخلوط کردن آنها نیز آسان تر است.

پروتئین های هیدرولیزی: پروتئین های هیدرولیزی نسبت به پروتئین های غنی شده و پروتئین های تکفیفی به بخش های کوچکتری تقسیم می‌شوند وخیلی سریعتر در جریان خون جذب می‌شوند. به هر حال، سرعت جذب کازئین آهسته تر صورت می گیرد.

پپتیدهای کازئین تکفیفی و یا کازئین میسل: این نوع از پروتئین‌ها گران قیمت تر هستند، اما مخلوط کردن آنها بسیار آسان است. آنها حاوی کازئین خالص هستند و بدین ترتیب جذب آنها آهسته و با ثبات صورت می گیرد.

پروتئین های شیری: این نوع از پروتئین‌ها از پروتئین شیر طبیعی (۸۰ درصد کازئین و ۲۰ درصد آب پنیر) تهیه شده است.

پروتئین های سفیده‌ی تخم مرغ: این نوع از پروتئین ها، مانند آب پنیر و کازئین، جزء پروتئین های با کیفیت عالی به شمار می‌روند و گاهی اوقات با نام " آلبومین تخم مرغ فوری" عرضه می گردند.

از گوشت تا عضلات

چطور استیک باعث تقویت عضلات دو سر بازو می‌شود: ابتدا استیک توسط دندان‌ها به تکه های کوچکتر تقسیم می‌شود، این تکه‌ها با بزاق دهان مخلوط شده و به توده های نیمه جامد تبدیل می‌شوند.

این توده‌ها بلافاصله بعد از بلعیده شدن از طریق مری وارد معده می‌شوند و در معده توسط آنزیم هایی همچون پپسین به آمینو اسید تجزیه می‌شوند . هم اینک کل توده به یک مایع به نام کیموس تبدیل شده است.

کیموس از معده روانه‌ی روده های کوچک می‌شود. در آنجا آمینو اسیدها توسط آنزیم هایی همچون تاپیسین و کیموتریپسین به واحدهای کوچکتر تجزیه می‌شوند.

سپس آمینو اسیدها در دیواره‌ی روده‌ها جذب شده و به جریان خون می‌رسند. در این لحظه آنها از طریق رگ های خونی به عضلات فرستاده می‌شوند.

آمینو اسیدها مستقیما از طریق مویرگ‌ها به عضلات منتقل می‌شوند و برای بهبود بافت های عضلانی آسیب دیده بکار برده می‌شوند. در حقیقت، اگر آمینو اسید در دسترس نباشد، سنتز پروتئین عضله اتفاق نخواهد افتاد، به همین دلیل است که باید پروتئین را قبل از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

پاداش!

آشنایی با ۲۵ میان وعده‌ی غذایی ضد چاقی

با انتخاب این ترکیبات جذاب به عادات بد غذایی خود پایان دهید.

به منظور تهیه‌ی یک میان وعده می‌توانید از هر دو گروه زیر یک ماده‌ی غذایی را انتخاب کرده و به سبک و شیوه‌ی خودتان آنها را ترکیب کنید. اگر به اندازه های ارائه شده پایبند باشید، ۲۵ میان وعده با کالری متعادل (تقریباً ۲۰۰ کالری) خواهید داشت، که هرکدام از آنها حاوی مقادیر مناسبی پروتئین، چربی، فیبر و آنتی اکسیدان‌های ضد بیماری می‌باشند.

مواد غذایی گروه اول	مقدار	مواد غذایی گروه دوم	مقدار
بادام یا کره‌ی بادام زمینی، تخمه یا مواد مغزدار	۱ قاشق غذاخوری	سیب	۱ عدد (متوسط)
ماست ساده	۳/۴ فنجان	هلو	۱ عدد (بزرگ)
ژامبون یا گوشت بوقلمون	۳ تکه	کرفس*	۵ ساقه
پنیر (پارمسان یا چدار)	۱ اونس/ یک تکه	زغال اخته	۱ فنجان
پنیر دلمه شده (۲ درصد)	۱/۲ فنجان	هویج کوچک*	۱ فنجان

* از آنجایی‌که این مواد بسیار کم کالری هستند، در صورت انتخاب می‌توانید اندازه‌ی ماده انتخابی از گروه اول را دو برابر کنید.



آناتومی تمرینات قدرتی

(تشریح تمرینات بدن‌سازی آقایان و بانوان)

OVER 1.5 MILLION COPIES SOLD!

فردریک دلاویر

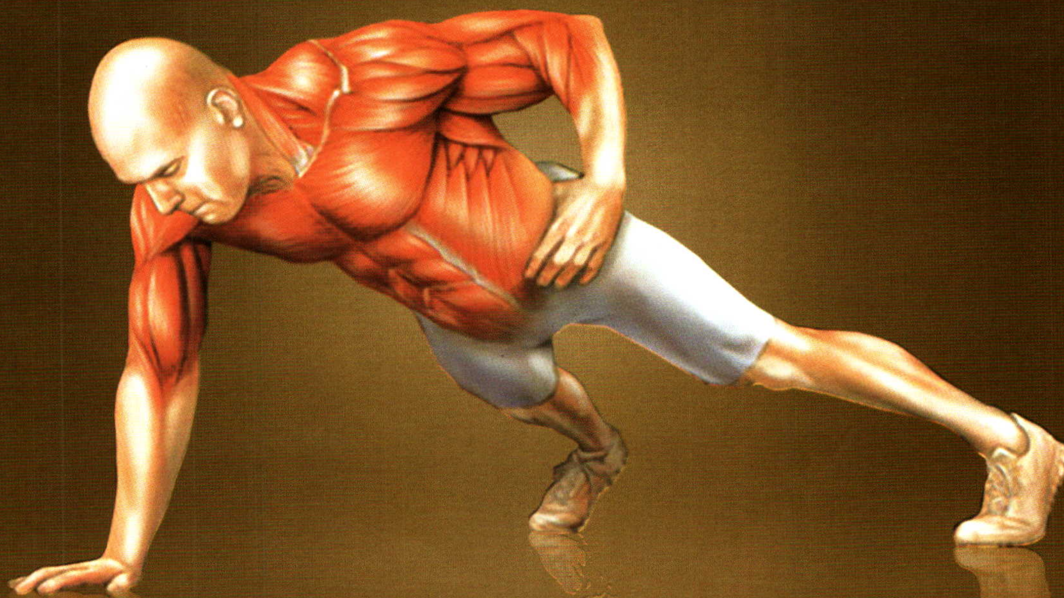
احمد نیک‌روان ▪ ابراهیم متشرعی
(عضو هیات علمی دانشگاه سمنان) (مدرس دانشگاه پیام نور)
محسن زروار ▪ محمد حتمی رازلیقی

ویراستار علمی: دکتر نعیما خواجوی

برت کانترراس

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

امید کاشی | صادق کریمی | حسن وهبی‌بخش







پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم تحقیقات و فناوری



انتشارات حتمی

فردریک دلاویر
جین پیر کلمنسو

کتاب بزرگ

آناتومی بدنسازی بانوان

✓ تشریح تمرینات با تأکید بر ناحیهٔ شکم و پا
✓ به همراه نکات تغذیه‌ای

مریم محمدی | فاطمه احمدی | مریم جهانی | ندا مظاهری

هورمون
توسط ورزشکاران

ایزیو گیگو
فابیو لانفرانکو
کریستین جی. استراسبورگر

ویراستار علمی: امین ا... دشتیان

امین ا... دشتیان
صادق چراغ بیرجندی
هادی باشفاعت
رضا قراری عارفی
الهام قاسمی



Adam Campbell

The Men's Health Big Book of Exercises

Translated by:
Nader Rahnama (Ph.D)
(Professor University of Isfahan)
Jafar Ketabchi
Sasan Musavi

اطلس جامع تمرینات بدنسازی، شامل راهنمایی‌های ضروری برای افرادی است که می خواهند بدنی بهتر داشته باشند. کلکسیونی از تمرینات جامع می‌باشد که برای اولین بار در قالب یک مجموعه ارائه شده است. تمرینات این کتاب باعث افزایش قدرت افراد مبتدی و ورزشکاران آماتور و نخبه می‌شود. این کتاب حاوی صدها نوع تمرین مفید است که بر اساس آخرین یافته‌های علوم ورزش و برنامه ی های تمرینی بهترین مربیان دنیا طراحی شده است. تمامی این برنامه‌های تمرینی برای عضله سازی، چربی‌سوزی و رسیدن به بدنی ایده‌ال می باشد.

نکات برجسته کتاب

- بهترین برنامه‌ی ۴ هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی دنیا، برای از دست دادن ۴۵۳۰ گرم چربی در هر ۳۰ روز
- رسیدن به عضلات شش تکه شکمی، بیش از ۱۰۰ نوع تمرین برای ناحیه ی مرکزی بدن
- سریع ترین برنامه ی قلبی - عروقی (تنها ۴ دقیقه)
- تمرینات با وزن بدن، قابل اجرا در هر مکان
- ۶۴ تمرین برای قطور تر کردن بازوها
- افزایش وزنه‌ی پرس تا ۲۲ کیلوگرم در ۸ هفته
- چند برابر کردن تعداد بارفیکس در ۶ هفته
- افزایش ۱۰ الی ۱۵ سانتی متری در پرش عمودی
- سوزاندن چربی های اضافی، با استفاده از برنامه ی تمرینات ۱۵ دقیقه ای

توصیه‌های مفید تغذیه‌ای

- ۸ نمونه از سالم‌ترین غذاها
- ۴ ماده ی غذایی برای عضله سازی شگفت انگیز
- ۲۵ نوع وعده‌ی غذایی برای لاغر نگه داشتن بدن
- ۷ ماده‌ی غذایی ممنوع
- ۵ نوع از بزرگترین مواد مغذی اسطوره‌ای

اطلس جامع تمرینات بدنسازی، آخرین راهنمایی‌هایی تمرینی است که با اجرای تمرینات آن می توانید عمری طولانی تر، سالم تر و شاد تر داشته باشید.





فروش و پخش:
www.HatmiSS.ir
۶۶۴۰۳۱۶۲
۶۶۴۰۳۱۷۰

